شجعى ونمى خبرات الحياة مع طفلك منذ الطفولة المبكرة فصاعداً

# الأسرار السبعة للتربية المثالية






شيلى هيرولد
الحاصلة على درجة الماجستير فى التربية

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة
... not just a Bookstore

# الأسرار السبعة
# للتربية المثالية

شجعي ونمي خبرات الحياة مع طفلك منذ
الطفولة المبكرة فصاعداً

# الأسرار السبعة للتربية المثالية




شيلي هيرولد

الحاصلة على درجة الماجستير في التربية







**للتعرف على فروعنا في**
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**



**إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠١٠**


**المملكة العربية السعودية** ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

ENCOURAGE, ENRICH, AND EXPERIENCE LIFE
WITH YOUR CHILD FROM INFANCY AND BEYOUND

# Seven Secrets of Perfect Parenting



Shelly Herold, M.S., Ed.



# المحتويات

**٧ التعليم ، التعليم ، التعليم** ١٧٥

١. تعليم المهارات الفكرية والعقلية

- تنمية حب اللغة : التحدث ، والقراءة ، والكتابة
- تنمية المهارات الحسابية والعددية
- اكتشاف العلوم الطبيعية

٢. تعليم المهارات الإبداعية : الموسيقى ، والألحان ، والحركة ، والرسم

- الاستماع والمشاركة
- النظر والاستكشاف

٣. تعليم المهارات الاجتماعية

٤. إرساء القدوة الطيبة لكل من الآداب العامة ، والقيم ، والمهارات الاجتماعية

- الأدب والسلوك اللائق
- الأخلاق والأمانة
- القوانين الإنسانية غير المدونة
- المظهر الحسن والصحة

٥. تعليم تحمل المسئولية ، والطموح ، ووضع الأهداف ، والتوقعات

- تعليم تحمل المسئولية
- تعليم الطموح وتحديد أهداف واقعية
- تنمية التوقعات والآمال
- خلق الحماس للإنجاز
- احترام أهداف طفلك

٦. تعليم اتخاذ القرارات والاستقلال

- دعم خيارات طفلك
- تقبل التفكير المستقل

* النقاط المهمة

# مقدمة

# الاستعداد لأفضل وظيفة على الإطلاق

## ١ . استعدوا لوظيفتكم الجديدة كآباء وأمهات

لنواجه الأمر بجدية ؛ فأن يكون المرء أباً أو أماً لهى مهمة على درجة كبيرة من الخطورة والأهمية . فعندما تستقبلون " المنحة الإلهية الصغيرة البديعة " فى عالمكم ، تتغير حياتكم تغيراً هائلاً ولن تعود أبداً كما كانت عليه . ويعلن وصول طفلكم بداية مسيرتكم المهنية فى أعظم وأهم وظيفة تقومون بها . تهانينا ! أنتم على وشك أن تبدأوا فى مهمة العمر كله .



بعدسة / " كلاوس ويكرات "

**يتلهف أغلى مولود فى العالم كله لدفئكم وحبكم ورعايتكم**

منطلبات وظيفتكم الجديدة كآباء وأمهات :

المهارات التنظيمية لمدير تنفيذى
حماسة مشجعى الرياضة
صبر المعلم
حساسية الفنان
تفانى الطبيب
استراتيجية قائد عالمى

قد يتملكك العجب وتتساءلين : " هل أمتلك ما يلزم ؟ هل بوسعى القيام بذلك كله ؟ كيف أشعر بالمزيد من الطمأنينة الذاتية ؟ وهل قال أحد إن تربية الأطفال أمرها هين ؟ النجدة !!! " .

إن هذه المشاعر ليست قاصرة عليك وحدك . فإن أغلب الآباء والأمهات الجدد يشاركونك القلق ، ولكن استرخى . فأنت بالفعل على المسار الصحيح . إن لديك فضولاً بشأن مسئوليتك الجديدة وتسعين للحصول على معلومات لتساعدك على أن تصبحى أكثر دراية وأكفأ أداءً .

## ٢. اكتشاف الأسرار السبعة

ستساعدك " الأسرار السبعة لتربية مثالية للأبناء " على اكتشاف المواطن الخفية لقواك ، وتحسين شعورك بالثقة بالنفس ، وستزودك بالحكمة الضرورية حتى تصبحى أكثر كفاءة وبراعة فى مواجهة تحديات الحياة كافة . وعندما تكتسبين أنت وشريك حياتك المبادئ الانفعالية ، والمهارات التنظيمية الضرورية سيشعر كل منكما بأن وطأة الضغوط قد قلّت وبأنكما أسعد حالاً ، وستعدان لتنشئة ومحبة طفلكما فى أفضل جو نفسى ممكن .

فى إطار كل خطوة من الطرق السبع لتربية قويمة للأبناء ، ستكتشفين نصائح تعينك على الارتباط بطفلك ـ فى حال من الدفء والخبرات المشوقة ـ منذ الطفولة المبكرة فصاعداً . ستكتسبين بعض الخبرات حول فهم معنى أصوات طفلك الوليد وإيماءاته وإشاراته ، لمعاونتك على تحقيق الرعاية الحانية . ومن ثم سيغمرك أنت ووليدك الشعور برابطة على درجة من الحساسية تتجاوز رابطة البنوة المعتادة ؛ وسوف تجعلكما هذه الرابطة تستشعران أحاسيسكما واحتياجاتكما . وسوف تؤدى علاقتكما الخاصة إلى مراعاة الشعور والاحترام المتبادلين . وعندئذ فحسب يكون بمقدورك تعزيز كافة الإمكانات الفريدة لصغيرك .

**إرشادات مفيدة :**

- تواصلى مع طفلك بغرض التوجيه الأمثل لنموه .
- ليكن الحب هو استجابتك على الدوام لابنك أو ابنتك ، لتتمتعا بتفاعل صحى على مدى العمر .

هل بمقدورك أن تبلغى **المثالية** ؟ هل بمقدورك أن تربى طفلاً **مثالياً** ؟ واقعياً ، ما من أحد معصوم ومثالى بدرجة مائة بالمائة ، لكن الاهتمام العميق بمسألة تربية الأطفال وإدراك ما تقتضيه من عمل شاق ومتواصل تعد أفضل نقطة انطلاق .

لتكن كلمة " **المثالية** " مرشداً لك .

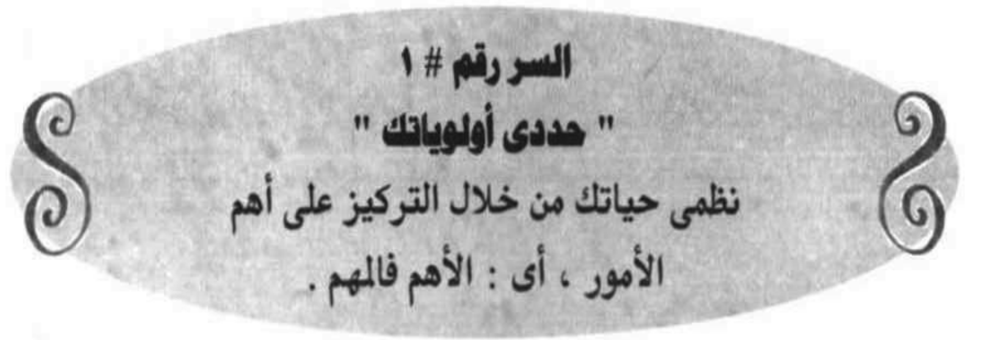
# ١ حددى أولوياتك

على الرغم من كل ما يُروى من حكايات حول صعوبات تربية الطفل فيما مضى من أيام ، فما من شك أنك ستعايشين تحدياً أكثر تعقيداً لتنشئة طفل فى الوقت الراهن . فيما سبق من التاريخ كانت الأسرة - كوحدة اجتماعية - تتسم بالبساطة ، وكانت قواعد الأبوة والأمومة واضحة : الأب يعمل ، وتضطلع الأم بأمور المطبخ والأولاد ، وغالباً ما يكون الجد والجدة غير بعيدين بحيث يمكنهما مد يد العون .

فى أواخر حقبة الستينات مهدت حركة تحرير المرأة الطريق لتجد النساء مواضع فى أماكن العمل ، وهكذا تبدلت حياة الأسرة إلى الأبد . طالبت النساء بتساوى الفرص ، وخضن المغامرات الإبداعية ، وطبقن مواهبهن بعيداً عن البيوت ، وسعين لفرص العمل ، التى غالباً ما تكون بعيداً عن الأسرة . ولكن بعد أن ظفرت النساء فى مهنهن الجديدة بالحرية والمساواة مع الرجال ، واجهت الإناث عواقب غير متوقعة ، ناجمة عن القتال على أكثر من جبهة خلال السعى للحفاظ على الوظيفة والمنزل والزواج والأطفال . كما أن الرجال غير المعتادين على شئون رعاية المنزل ، أو الاشتراك فى تربية الأطفال ، واجهوا هم كذلك مسئوليات جديدة غير متوقعة ، ولم يعد الأجداد قريبين لمد يد العون .

إن الغالبية العظمى من الأفراد فى يومنا هذا متعددو المهام والواجبات ، لكنهم من خلال نضالهم من أجل تحقيق ذواتهم وبلوغ النجاح فى كل مسعى من مساعى حياتهم مازالوا يتساءلون : " أمن الممكن تحقيق التوازن بين كل الأمور ؟ " .

طبعاً ممكن . ما عليك إلا أن تبدئى بالخطوة الأولى من الخطوات السبع ، أنت وشريك حياتك معاً على السواء .


السر رقم # ١

" حددى أولوياتك "

نظمى حياتك من خلال التركيز على أهم الأمور ، أى : الأهم فالمهم .

تتبدل الأولويات عندما تبدأ مرحلة جديدة في حياتك . فحينما كنت طالبة انشغلت بالدراسة ، وعندما أصبحت موظفة كنت تتطلعين لإتمام مهامك الوظيفية على خير وجه . وخلال الأشهر الأولى من علاقة الارتباط ركزت على رضا شريك حياتك . وحين تصبحين والدة مرتقبة سيتغير محور اهتمامك من جديد وتستعدين لمستقبلك وما يحمله من إضافة .

## ١. سلامة طفلك على رأس أولوياتك

بما أن طفلك الوليد سيكون ضعيفاً تماماً ، ومعتمداً عليك كلية فيما يخص راحته البدنية ، وسلامته الصحية ، وأمانه الانفعالي ، وسعادته ، سيكون من المفيد لك أن تهيئي حياتك ومنزلك قبل وصول وليدك أو مولودتك . وتذكرى التالي : **عندما تصبحون أباً أو أماً ، تكونون مسئولين عن الحفاظ على سلامة طفلكم بالرعاية البدنية الأساسية ، والحساسية ، والحب . الأمر يتوقف عليكم في تلبية احتياجات أطفالكم بكل إيثار ؛ وهذا الأمر يعد الأولوية الأولى بالنسبة لكم .** فكيف ستبدأون في مواجهة هذا التحدى العصيب ؟

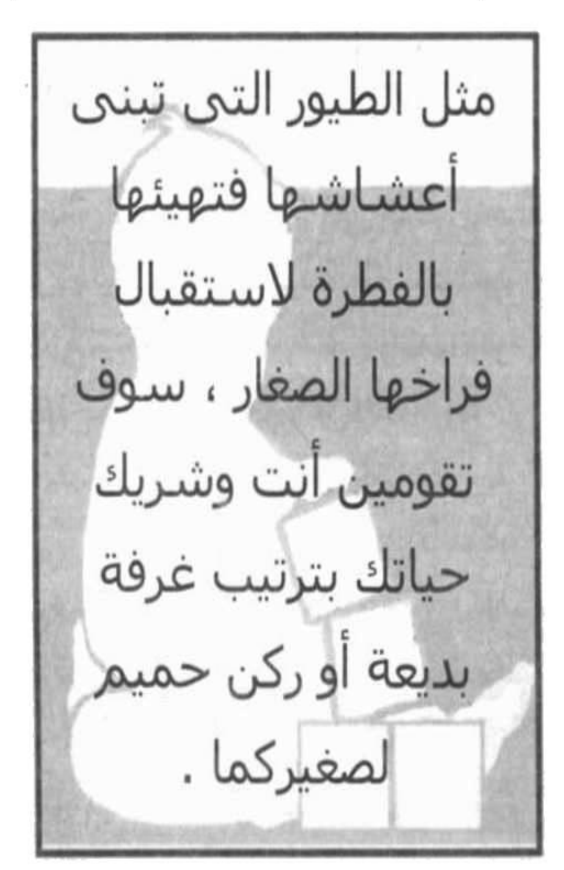
### * الاستعداد لاستقبال المولود الجديد

عندما تدركون أن الوليد يوشك على الوصول ، سوف تعدلون غريزياً من حياتكم ، ومنزلكم ، واهتماماتكم ، ومشاعركم ، وعلاقاتكم .

### تغيير المنزل ونمط المعيشة

سواء كنت فيما سبق تستمتعين بإقامة الحفلات حتى وقت متأخر ، أو بالإجازات الرياضية ، أو بالأغذية غير المعتادة ، أو شراء أغراض على أحدث الصيحات ، وبذل جهد كبير في صالة الألعاب الرياضية ، أو كنت تعملين بمكتبك حتى وقت متأخر ، أو كنت ببساطة تتبعين مواعيد عمل ثابتة من الثامنة حتى الخامسة ثم تعودين لتسترخى مساءً في المنزل ، فأنت الآن بصدد تعديل نمط معيشتك وتستعدين لاستقبال الحادث السعيد .

حتى الآن تبدو أماكن معيشتكم وافية بالغرض وحذابة ، لكن مع توقع فرد جديد ينضم للأسرة ، فقد تقررين تغيير نظام الأثاث ، وتفرغين بعض خزائن الملابس والأغراض ، وتعيدين طلاء الأرفف والحوائط ، وتغيرين الإضاءة .




كيف ستقومون بترتيب متعلقات المولود ، أى المكان الذى سيلعب فيه ولعبه ؟ هل تحتاجون إلى ستار أو حاجز لتقسيم غرفة موجودة بالفعل ؟ هل يتوجب عليكم بناء جدار أم الانتقال إلى مكان أكبر ؟ قد يصح هذا . إنكم بحاجة إلى فراش إضافى ، وملاءات وكسوة الفراش ، ومكان خاص لأنكم ستعينون حاضناً أو مربية للطفل ، أم أن جدة متحمسة ستأتى لمد يد العون لثلاثة أسابيع . هناك العديد والعديد من الأشياء التى ينبغى القيام بها وشراؤها .

## اهتمامات جديدة ، وأولويات جديدة

يا للعجب ! يبدو فجأة وكأن جميع النساء إما حوامل أو يدفعن عربات الأطفال أمامهن . وتجذب الجارات اللائى لم تلاحظى وجودهن قبل ذلك انتباهكم لأنهن حوامل أو لديهن أطفال صغار ، فجأة تنتبهين للأطفال فى المطاعم وتبدئين فى التساؤل حول مولودتك التى فى طريقها إليك ، وهل سيكون شعرها داكناً ومتموجاً أم أشقر ومسترسلاً ؟ هل سيكون الوليد القادم بعينين بنيتين أم زرقاوين ؟ هل سيحتضنك صارخاً فى الأماكن العامة مثل هذا الصبى الذى انتابته ثورة هياج على المائدة المجاورة ؟
ستلاحظين الطفل الجميل فى حقيبة الأطفال التى تعلقها الأم النحيلة جداً . وسوف تتساءلين كيف استعادت قوامها بهذه السرعة ؟ وسيلاحظ زوجك ذلك الأب الذى يلف ويدور حول نفسه لكى يعيد اللعب التى يقذفها الصبى هنا وهناك على الأرض من مقعده العالى . سيتغير كل من منظوركم للأمور ، واهتماماتكم ، وأولوياتكم .

ستترددين على متاجر الأمهات للبحث عن أحدث الصيحات فى ملابس الحوامل ، وستأخذين زوجك فى جولة بين المتاجر المتخصصة فى الملابس والأدوات الخاصة بالمواليد الجدد ، ومستلزمات الأطفال حديثى الولادة ، وستدققين فى قوائم الأشياء والبضائع التى يزودونك بها على الرحب والسعة حسب رغباتك وذوقك . وسوف تجلسين لساعة وأنت تكملين تسجيل قيد طفلك بالنسبة للعائلة والأصدقاء ، وكلما رفسك الجنين تتناولين يد زوجك ليستشعر الحركة . وسوف تغرقين فى خضم اتخاذ القرارات بينما تشاهدين التنوع الكبير فى كل من أسِرَّة الأطفال عالية الجوانب ، والأثاث ، والإكسسوارات التكميلية ، والصور الملونة ، وأوراق الحائط ، والكرانيش ، والمفارش والستائر وملابس المواليد والزينات الرقيقة ، واللعب وعربات الأطفال ، إلخ .

**إرشادات مفيدة :**

انظرى إلى مهمة التسوق كمغامرة خاصة لاختيار الأشياء التى ستتقاسمينها مع طفلك ، وخططى لتهيئة البيئة المحيطة بحيث يكون جذابة للحواس :

- ❖ أشياء ناعمة لتحيط بالطفل ويلمسها .
- ❖ لعب ملونة ومتحركة ليراها ولكن تحفزه .
- ❖ موسيقى رقيقة ليسمعها وتطمئنه .
- ❖ المواد الغذائية لتمده بالتغذية والمذاق .

## انتقى بعض الأشياء الضرورية قبل مجىء مولودك

- حوض استحمام ، الصدريات القماشية ، والبطاطين ، والوسائد الصغيرة ، وزجاجات الرضاعة ، وكرسى هزاز ، وفرشاة للشعر ، وحفاضات ، والمناديل .
- كاميرات ( فوتوغرافية وفيديو ) ، مقعد خاص بالسيارة ، ووسادة تغيير الملابس ومنضدة أو ما شابه لذلك الغرض ، خزانة ذات أدراج ، وسائد ومناشف قطنية ، دهانات ، سرير أطفال عالى الجوانب .

- مواد منظفة ( ناعمة خاصة بالأطفال ) ، حفاضات وحفاضات قماشية ، حقيبة للحفاضات . علب للحفاضات المستعملة .
- كتب تعليمية وأغراض للعب ( ملائمة للنمو العقلى ) .
- الغذاء البديل ( إلا إذا كنت تخططين للاعتماد على الرضاعة الطبيعية اعتماداً كاملاً ) .
- لعبة طيارة ( أو صاروخ ) ، سحارة لحفظ الأشياء ، وقمصان طويلة للنوم .
- قبعات ، مقعد مرتفع لتناول الطعام ، مناشف حمام ذات غطاء رأس .
- مصباح ، وغيارات ( من أقمشة ناعمة ومريحة ) ، ملاءات ومفارش سرير ( للوسائد ، وستائر ، وخلافه ) .
- مرتبة ، شاشة عرض ، جهاز موسيقى ، أسطوانات موسيقية ( عليها أغان لتهدئة الأطفال ) .
- قلامة أظافر ، مصباح ليلى ، عضاضات .
- شخاشيخ ، مقعد لعب أو نطاط ، قلم لعبة ، خف قماشى .
- شامبو / صابون ( خاص بالأطفال ) ، ملاءات ، مطهر ، عربة الأطفال ، سترات .
- ترمومتر ، ألعاب ( للحمام ، ولمقعد العربة ، والسرير ، وللأرضية ، وللعربة الخاصة بالطفل ) .
- أقمشة للتنظيف ، مناشف ورقية ناعمة .

يمكن للنفقات الجديدة ـ الآتى ذكرها ـ أن تكون قاسية حتى بالنسبة لزوجين فى حالة أمان مالى : ملابس الأم الجديدة ، غيارات المولود ، رسوم الطبيب والمستشفى ، تكاليف الرعاية الطبية والدوائية للصغير ، التكلفة الخاصة بالمساعدة الإضافية فى المنزل ، كل ذلك يضاعف من العبء المؤقت أو الدائم على الدخل الثنائى للزوجين .

## ابحثى عن أفضل المشتريات ، لكن ضعى فى اعتبارك " الوقاية والأمان " على الدوام .

فسواء كنت تختارين قطعة أثاث جديدة ، أو تتلقين أشياء مستعملة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء ، احرصى على التالى :

- أن تكون نهايات وحواف الأثاث ناعمة ( غير حادة أو صلبة ) ، والدهانات غير سامة ، والأركان دائرية والأرفف والقوائم غير قابلة للكسر ، وأن تكون مقابض الأدراج والصواميل مثبتة جيداً ، وأن تكون الأسرة مرتفعة الجوانب مؤكدة الأمان ( بحيث لا تتجاوز المسافات ما بين القضبان ٢٣/٨ من البوصة ) .
- اشترى مرتبة فراش الطفل نظيفة وصلبة .
- راجعى التعليمات قبل جمع قطع الأثاث وتركيبها وأحكمى ضمها على نحو آمن .
- تحدثى مع آباء وأمهات آخرين بشأن خبراتهم مع المتاجر والمنتجات .
- اقرئى الأبحاث الحديثة الخاصة بالمستهلك قراءة معتنية قبل أن تشترى أغراضك .
- ابقى منتبهة للنشرات الإعلامية حول الأشياء التى لا تعمل على الوجه الأمثل .

## المشاركة فى المشاعر والعلاقات

**مع زيادة هرمونات الأنوثة فى جسد متغير ، ومع زيادة النفقات والمسئوليات لا يمكن للزوج والزوجة أن يحتملا الأمر دون التعرض لتنوع واسع من الانفعالات المختلطة قبل مولد الطفل : " هل أنا مستعد لأن يكون لدىّ طفل ؟ هل سأكون أباً صالحاً أو أماً صالحة ؟ هل سيتمتع طفلى بالصحة والعافية ؟ هل أعرف ما ينبغى القيام به ؟ " ، إنك لست الشخص الأول الذى تساوره هذه الشكوك ، لذا لا تترددى فى مشاركة الآخرين مشاعرك .**

## تحدثى حول ارتياباتك ، ووضحى مشاغلك ، وقللى من مخاوفك :

**تقاسمى أفكارك ومشاعرك مع شريك حياتك ، واحتفظا باستشراف مستقبلى شائق ومتفائل معا** ؛ ستتحسن حالة كل منكما وستشعران بالتهيؤ للوافد الجديد .

**قوما بتحديد موعد الزيارة القادمة لعمل صورة الجنين ، ومواعيد زيارات إخصائى التوليد ، بحيث تستطيعان الحضور معاً** ؛ استمتعا بدهشة رؤية الطفل الذى لم يولد بعد ، وأعدا قائمة بالاستفسارات التى ستطرحانها على الطبيب أو على مساعده .

**قوما بحضور فصول تعليمية حول عملية الولادة معاً ، وسهلا المسألة عليكما** ؛ ستشعران بقدر أقل من الخوف عندما تعرفان ما الذى على وشك الحدوث .

**أقيما علاقات اجتماعية مع من ينتظرون حادثاً سعيداً عن قريب ، أو قوما بزيارة أزواج لديهم طفل مولود حديثاً** ؛ سيكون بينكم الكثير لتتحدثوا عنه ولتتعلموه منهم .

**أكثرا من زيارة والديكما** ؛ إن ميلاد طفل لكما غالباً ما يقربكما من أسرتكما . قد يطلق والدك ووالدتك حكايات عن مولدك أنت ، أو يساعدان على التخفيف من قلقك بالاشتراك معك فى مسائل التسوق . إن لهذا الحدث معنى وقيمة بالنسبة للجدين أيضاً ، وخاصة إذا كانت ابنتك أو ابنك هما اللذين سيجعلانهما جداً وجدة لأول مرة .

**إذا كنت موظفة فناقشى وضعك مع مديرك ، لأنك ستضطرين لقضاء وقت بعيداً عن العمل وكيف تخططين لتعويضه** . فهل سيوظفون بديلاً لك أم سيسمحون بأن يتعاون معك زملاؤك للدعم والمساعدة ؟ هل يمكنك العمل من المنزل ليوم أو اثنين كل أسبوع ؟ هل يمكنك العودة للعمل بعد الولادة بدوام غير كامل فى بادئ الأمر ؟

وهل سيكون بوسع زوجك أيضاً أن يأخذ تصريحاً بـ " المغادرة المبكرة لواجبات الأبوة " ؟ فإن البند القانونى الذى يسمح بالمغادرة المبكرة يشمل كلا الزوجين ليستمتعا بوقت كاف مع الوافد الجديد . ومع ذلك ففى كل ولاية وفى كل عمل ستجدون لوائح مختلفة يعملون تبعاً لها .

**إرشادات مفيدة :**

قوموا بتنظيم حياتكم قبل وصول الصغير ، وتعاملوا مع التغيرات الكثيرة فى داخلكم ، وفى منزلكم ، وفى جداول أعمالكم ، وفى أعمالكم المهنية ، وفى علاقاتكم بالعائلة ، والأصدقاء والزملاء .

ضعا كل الأشياء فى قائمة تبعاً **للأولويات** ، وسوف تكونان مستعدين لدوركما كأب وأم .

## * التعديل من حياتكم

**بعد حضور المولود الجميل إلى المنزل للمرة الأولى ، ستجربان حقيقة أن تكونا أماً أو أباً .** وحين ترحبين أنت وزوجك بابنكما أو ابنتكما فى حياتكما ، ستشعران بالتأكيد بالبهجة لهذه اللحظة وستتطلعان إلى الأحداث التالية :

أن يكون المرء أباً أو أماً - وخصوصاً فى الأعوام الأولى لذلك - سيستهلك هذا قدراً هائلاً من وقته وطاقته . فإن كلاً من تغيير الحفاضات ، والإطعام ، والتنظيف ، والإراحة ، وتسلية ، ومداعبة الطفل الرضيع سيستولى على اهتمامكما كل النهار ، وعادة طوال الليل .

على الرغم من أنك قد أدخلت أنت وزوجك الكثير من التغيرات على حياتكما ومنزلكما خلال انتظاركما الوافد الجديد ، فإنكما الآن ستدركان أن مسألة استضافة عضو جديد فى الأسرة قد بدأت للتو .



**سيطالبك الوافد الجديد بانتباه كامل ، وفهم ، ومرونة ، والكثير جداً من الصبر .**

تركت " جيسيكا " وظيفتها فى الشهر الثامن من الحمل لكى تستعد للحدث المرتقب ، لكنها سرعان ما أدمنت مشاهدة المسلسلات التليفزيونية التجارية . وعندما أحضرت ابنتها " آلكسا " معها من المستشفى ، تضايقت الأم الجديدة لأن الرضيعة كانت دائماً ما تبكى أثناء عرض أفضل المسلسلات التى تحبها الأم ، فقالت لصديقتها : " سأدعها تبكى ، ولن تأكل حتى أكون متهيئة " .

لكن صرخات " آلكسا " تحولت إلى حالة هيستريا . وعندما أصبحت " جيسيكا " متهيئة لابنتها كانت الوليدة بلغت درجة من الانزعاج والإرهاق لا يهدئها شيء .

هذه الأم غير ناضجة وغير مطلعة على احتياجات طفلتها وانفعالاتها . كما أن أولوياتها غير متوافقة .

**إرشادات مفيدة :**

تضع احتياجات طفلك " جدولاً طبيعياً " للنوم والطعام والاستيقاظ . لاحظى عادات طفلك ، واضبطى نظام يومك وفقاً لساعته الداخلية ، لكى تجعلى حياتك تسير بشكل سلس منذ البداية .

## كوالدين جديدين وكثيرى المشاغل ، من المتوقع أن تُدخلا تغييراً على جدولكما اليومى بالنسبة لتناول الطعام ، والنوم ، والحياة اليومية :

**أساليب نومك .** فى البداية سيحتاج المولود إلى الرضاعة كل ساعتين أو ثلاث ساعات على مدار اليوم ، ولا شك أن هذا سيرهقك ؛ لكن عندما يبدأ فى استهلاك المزيد من السوائل وينام لوقت أطول ستحصلين أنت أيضاً على قدر أكبر من الراحة . وفى هذا الوقت قد يكون من المفيد القيام بما يلى :

- **قوما بضبط منبه الاستيقاظ قبل الموعد المعتاد بنصف ساعة** ، حتى يتمكن كل منكما من أخذ حمامه وارتداء ملابسه ؛ بينما يكون الآخر قريباً للاستجابة لصياح طفلكما .

- **خذى غفوة من النوم عندما يغفو طفلك خلال النهار .** فسوف تكونين بحاجة إلى هذا الوقت لتجديد الطاقة والحماس .

- **قدمى موعد خلودك إلى النوم بمقدار ساعة ،** حتى تكونى مستعدة لمواعيد تلك الرضعات فى الثانية صباحا وفى الخامسة صباحا .

**عادات تناول الطعام .** قد يكون كل منكما معتادين على تناول القهوة فى الثامنة صباحاً ، لكن طفلكما فى حاجة لبعض الاهتمام فى هذه الساعة . وقد لا يصبح الإفطار المشترك خياراً متوافراً أمامكما . وإذا كنت ترضعين طبيعياً سوف تجرين تغييراً مضاعفاً : ستقدمين مواعيد تناول الطعام وسوف تستبعدين القهوة من غذائك . وسيكون جدول غذاء طفلك له الأولوية على وجباتك .

**الأنشطة اليومية .** قراءة الجريدة ، مشاهدة التلفاز ، العمل خارج البيت ، وسائر تلك الأنشطة قد لا تكون ممكنة فى الأوقات العادية . لكن إذا ما استعنت بمربية أو إذا كنت محظوظة لأن تساعدك إحدى الجدات فإن تغيرات عاداتك ستكون أقل .

إذا كنت تشعرين بالتوتر والتشوش من كل تلك التغيرات وأعباء الحياة فتحدثى إلى زوجك بشأن مشاعرك . وعندما تتفقان معاً أن سلامة طفلكما ستكون على رأس أولوياتكما ستبدآن فى تقاسم الهدف المشترك وهو استيعاب وتلبية احتياجات طفلكما ، عن طريق تشكيل شراكة للاضطلاع بقضاء المصالح اليومية ورعاية الطفل اليومية . إن التشارك

المتبادل سيساعد كلاً منكما لكى يتمتع حقاً بنمط حياة متوازن وأقصى متعة من إحساس الأبوة أو الأمومة .

**لكى تحتفظا بطاقة ذات مستوى عالٍ ، وبتوتر ذى مستوى منخفض ، تناوبا القيام بما يلى :**

- **إطعام طفلكما أثناء الليل وإجازات نهاية الأسبوع** ، باللبن الصناعى ، أو اللبن الطبيعى المضخوخ والمثلج من قبل . بحيث يمكن للأم أن ترتاح قليلاً وللأب أن يشعر بمزيد من القرب نحو طفله .

- **تحفيز حواس طفلكما** ، بشخشيخة أو بجهاز يصدر موسيقى ، أو بدمية ، أو أغنية بينما يقرأ شريك حياتك الجريدة ، أو رسالة أو يسترخى فى حوض الاستحمام .

- **احتضن الطفل بين ذراعيك أو ضعه فى المقعد الهزاز** . بينما تقوم زوجتك بالتحدث على الهاتف مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة .

- **قومى بما يلزم من التسوق وشراء مستلزمات البيت وغذاء الطفل والملابس ، والذهاب إلى البنك والصيدلية** ، وخاصة إذا كنت تقيمين بالمنزل على الدوام ، فسوف ترحبين على وجه الخصوص بتغيير المناظر عن طريق قضاء وقت بالخارج .

- **أعدى العشاء أو جهزى الطعام المعد مسبقاً** ، بينما يأخذ شريك حياتك فترة راحة أو يزور أحد الأصدقاء . لابد أن أحد الزوجين يستمتع بلعب دور " رئيس الطهاة " .

- **قم بتنظيف زجاجات الرضاعة ، وتغيير الحفاضات ، ومفارش سرير الطفل وغسل ملابس الطفل** ، بينما تكون شريكتك لدى مصفف الشعر أو تهذب أظافرها أو تمارس رياضة التنس ، أو تعد تقريراً خاصاً بعملها .

- **التقط صوراً فوتوغرافية أو لقطات فيديو لطفلك وشريكة حياتك** ، لكى تحفظ الذكريات الرائعة مع كل منكما .

## قوما معاً بإعطاء طفلكما حمامه كل ليلة

وإذا ما حرصتم على هذه العادة قبل وقت النوم ، فإن هذا النشاط الممتع والمحبوب سيساعد الطفل على الاسترخاء ، وسوف يهون من المهام التى يقوم بها أحد الوالدين .

سيشعر كل منكما بصلة حميمة بالآخر وبالطفل عندما تتقاسمان واجبات رعاية الطفل ، وسوف تقللان من مشاعر التوتر .

كأب جديد أو أم جديدة . سرعان ما ستدركان أن كلاً من الأبوة والأمومة تتطلب طاقة هائلة ، فبالإضافة إلى الحرمان من النوم ، فهناك المجهود البدنى المضنى ، وغالباً ما يتوجب عليكما التخلى عن رغباتكما الخاصة أو إرجاؤها . وقد تتساءل الآن " هل تستحق عاطفتى وكفاحى كل هذا ؟ فإذا ما غيرت حياتى من أجل ابنى أو ابنتى حالياً ، هل سيكون لذلك أى أثر فى المستقبل ؟ "

## * كونى على موجة واحدة مع طفلك ؛ توافقا

كثير من الخبراء درسوا الأشخاص منذ مرحلة الطفولة فصاعداً ، وقد توصلوا إلى أن العلاقات فيما بين الطفل ووالديه تؤثر تأثيراً بالغاً على تطور الشخصية والسلوك الاجتماعى فى المستقبل . إضافة إلى ذلك فمن الضرورى أن تكونى على علاقة حب وإيثار بطفلك الوليد ، بحيث تحاولين أن تتوافقى مع أصواته وإشاراته ، والتعرف على احتياجاته ومشاعره ، وأن ترتبطى به ، وأن توثقى صلتك به .

وقد توصلت الدراسات إلى **ثلاثة أنماط متمايزة من السلوك الطفولى** الذى نجم عن العلاقات المبكرة بين الأم والوليد :

## مدى حساسية واستجابة الأم لوليدها يحدد سلوكه وشخصيته كطفل

**عندما تكون الأم محبة وحانية ، وتستجيب على وجه السرعة لاحتياجات الطفل من غذاء وأسباب للراحة :**

**سيتحلى طفلها بالشعور بالأمان ، والثقة بالنفس ، ولن يخشى اكتشاف العالم ، وينمو ليصبح طفلاً مستقلاً ومعافى وممتلئ الجسم .**

يعرف هذا الطفل : " ستأتي أمي إلىّ عندما أحتاج لها " .

**إذا كانت الأم تطمئن الطفل بين حين وآخر ، لكنها فى الغالب غير حساسة ولا تستجيب بسرعة لصياح طفلها أو لإشاراته واحتياجاته :**

**سيشعر الطفل بالتوتر ، والانعزال ، وسيتشبث بالأب أو الأم اللذين غالباً ما ينبذانه . ولن يشعر هذا الطفل بالأمان الكافى لاكتشاف العالم ، ويعايش تأخراً فى النمو الشخصى والاستقلال .**

يتساءل هذا الطفل : " هل ستأتي أمي لمساعدتى عندما أحتاج إليها ؟ فغالباً ما تدعني أبكي وأبكى قبل أن تجيء إلىّ . من الأفضل أن أتشبث بها متى جاءت " .

**عندما ترفض إحدى الأمهات الاستجابة لبكاء طفلها طلباً للراحة والحب وإشباع الحاجات الأساسية :**

**يمر طفلها بحالة من الاستياء النفسى وينتابه شعور بالنبذ والخوف وأنه غير محبوب . وقد لا يكون هذا الطفل قادراً على تنمية علاقات عادية فى المستقبل .**

يدرك هذا الطفل : " لا أحد يحبني . لا أحد سيساعدني . لا يمكنني الاعتماد على أحد " . وقد تكون هذه الأم غير المبالية بحاجة إلى مساعدة نفسية أو علاج طبى .

توصل علماء النفس كذلك إلى أن الأطفال حديثي الولادة يتطلبون أكثر من مجرد التغذية من أجل نمو بدني ونفسي صحى ، إنهم يحتاجون لأن يكونوا محبوبين . فى إحدى الدراسات التي استعانت بصغار القرود . قام فريق البحث بتثبيت زجاجات

للرضاعة بها كميات متساوية من اللبن فى " أمهات اصطناعيات " ؛ كانت إحدى هذه الأمهات البديلات مصنوعة من الأسلاك ، بينما كانت الأخرى مصنوعة من قماش ناعم ودافئ . كانت القرود التى تغذت من الأم القماشية الحانية سعيدة وتتمتع بالصحة ، وتحب اللعب ، لكن الحيوانات التى تلقت الغذاء من الأسلاك الباردة كانت خائفة ومتوترة وضعيفة بدنياً . إن الاتصال الذى يتسم بالرعاية والاعتناء أمر لا غنى عنه منذ البداية .

إن الطفل الذى لا يتمكن من الحصول على استجابة لبكائه يشعر بأنه لا يستطيع التأثير على حياته ، ويتعلم أن يستسلم ويقلع عن المحاولة حتى من قبل أن يبدأ .

تعد الكتابات الخاصة بفوائد حب الأبوين وسرعة استجابتهما للطفل فى السنوات الأولى وجيهة ومقنعة ، على الرغم من أن هناك أصحاب نظريات يقترحون : " دعى طفلك يبكى مع نفسه حتى ينام " أو " لا يستجيبوا على الفور لطفلكم الباكى " . فهل يمكن لهذه الطرق أن تكون سليمة ومفيدة ؟

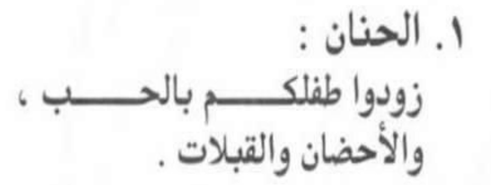
كان الآباء والأمهات فى حقبة الثلاثينات غير مستجيبين لبكاء أطفالهم ويحرمونهم من مشاعرهم وحنانهم . وهكذا بالخوف وقلة الحيلة أصبح هؤلاء الأطفال المستكينون نساء ورجالاً غير متسمين بالثقة بالنفس ، وفاقدى القوة ، وتستحوذ عليهم مشاعر الإحساس بالدونية . إن مشاعر تبلغ هذه الدرجة من الشدة لا يتم التخلص منها ببساطة .

**إرشادات مفيدة :**

لا تتجاهلوا طفلكم الباكى ؛ عودوا إلى مخزون مشاعركم الداخلية من الحنان والحب والصبر ، من أجل ضمان سلامة طفلكم ؛ واجعلوا هذا على قائمة أولوياتكم .

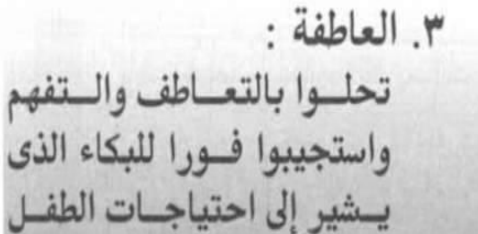
إن مدى حساسيتكم سيكون هو الأساس الذى تبنى عليه الثقة ، والسعادة ، والعلاقات السليمة مع الآخرين بالنسبة لأطفالكم فى المستقبل .

## الأمر سهل سهولة " ١ ، ٢ ، ٣ " لإمداد أطفالكم بكل من :



١. الحنان :
زودوا طفلكم بالحب ، والأحضان والقبلات .

٢. الرعاية الأساسية والتغذية :
الاستحمام ، وتغيير الحفاضات ، والتغذية باللبن الطبيعى أو اللبن الصناعى ، على مدار الليل والنهار فى البداية .



٣. العاطفة :
تحلوا بالتعاطف والتفهم واستجيبوا فورا للبكاء الذى يشير إلى احتياجات الطفل البدنية والنفسية .

**هذا الطفل يشعر بالرضا والسعادة لأن احتياجاته إلى الغذاء والرعاية والحب تلبى دون إبطاء .**

أليس من المذهل أن يكون كائن بشرى بهذا الحجم الضئيل بهذه الدرجة من التعقيد ؟ ومثل معظم الآباء والأمهات الجدد عديمى التجربة قد تجدون صعوبة فى تفسير كل من بكاء طفلكم الحاد ، وصخبه الناعم ، ونوبات صمته ولغة جسده . ولا شك أن تلك الأصوات والحركات ما هى إلا تعبيرات عن المشاعر والاحتياجات ، ولكن كيف يمكننا التمييز بين كل هذه الأشياء ؟ لا ترتعبوا ! إن كل وظيفة جديدة وكل علاقة جديدة لها منحى لتعلمها وتتطلب بعض الوقت .

## استعينوا بحواسكم لكى تصبحوا أكثر قرباً وحميمية من طفلكم :

**النظر :** انظروا فى عينى طفلكم الجميلتين ؛ وإلى ذلك الأنف الصغير الظريف وهذه الشفاه الرقيقة . لاحظوا تعبيرات الوجه الرائعة وحركات الجسد المتميزة . ابتسموا واستشعروا البهجة ! فهذا الطفل العزيز طفلكم أنتم .

**السمع :** أنصتوا إلى التفرد فى كل صوت من أصواته عندما يهدل بصوت ناعم أو يغرغر أو يصيح أو يتجشأ أو يغط فى نومه . لماذا تنتظرون حتى يشرع فى البكاء ؟ ضموا طفلكم عندما يظهر عليه الرضا والشعور بالسعادة لأنه فى حال طيبة . لتعود إليه أصوات الغرغرة والهديل الناعم .

**اللمس :** المسوا طفلكم برقة بينما تلبون له احتياجاته البدنية ، نظفوا جسده بقماشة ناعمة وماء دافئ ، ودلكوا له أطرافه وبطنه وظهره مستخدمين أحد الكريمات الملطفة والمضادة للحساسية ، قوموا بتقبيله ومعانقته وربتوا على رأسه ووجهه . احتضنوه قريباً من قلبكم . استشعروا الدفء والحب .

**الشم :** اشتموا رائحة طفلكم العطرة والفريدة بعد الاستحمام . اشعروا بالفخر لأنكم لبيتم لطفلكم ما يحتاجه من حنان ورعاية .

**مع مرور الأيام ستشعران بقوة الصلة بطفلكما ، وستبدأ حياة كل منكما بالتوافق الزمنى مع الأخرى ، عن طريق تقاسم الخبرات والتجارب ، وعن طريق فهم كل منكما لصوت الآخر وحركاته وابتسامته وتقطيباته . سوف تبدآن فى تكوين علاقة حب ورابطة قوية ، وستشعران بالتوافق مع طفلكما .**

## استعينوا بشىء من الخيال و " النموذج الموسيقى " من أجل التوافق بينكم وبين طفلكم :

- تخيلوا البيت وكأنه خشبة مسرح " **خاصة بالموسيقى السيمفونية** " وأنت وزوجك عضوان فى الفرق الأوركسترالية .
- والمايسترو هو طفلكما الصغير الذى يعطى " **الإشارات** " و " **الأصوات** " و " **الحركات** " ويحدد " **الجو العام** " .
- اتبعا تعليمات المايسترو الخاصة بـ " **التوقيت** " و " **الإيقاع الطبيعى** " .
- عدل من إيقاعك الخاص لينسجم فى " **هارمونى** " مع كل من هم فى الفرقة الموسيقية .
- احرصوا على التمرن يومياً حتى تتوافقوا جميعاً معاً .

عندما وصلت مولودتهما " صوفيا " إلى المنزل من المستشفى أول الأمر ، شعر كل من " مارجى " و " بيتر " بقلة الحيلة عندما بدأت تبكى . فمع مرور يوم بعد الآخر كانا ينصتان ويحاولان التوافق مع أصواتها المتنوعة ، وأن يستجيبا لها على الفور لتهدئتها . مستخدمين " النموذج الموسيقى " . حيث أبديا اهتمامهما لكل من طبقة ودرجة ارتفاع وذبذبة صياحها ، وساعدا بعضهما البعض فى فهم معنى كل صوت من أصواتها . لقد كانت " صوفيا " هى الاهتمام الأول فى أولوياتهما .

وذات صباح ، بعد مرور ثلاثة أسابيع من " التمرن " بدأت " مارجى " تشعر بالمزيد من الثقة فى نفسها كأم . بكت " صوفيا " فى التاسعة صباحاً وكان هذا مألوفاً ، فقد مضى ما يقرب من الثلاث ساعات على تناولها لآخر رضعة . كان " مزاجها " المنزعج ، و " الحركات " الماصة لشفتيها وإدارة رأسها على الجانبين تعرب عن احتياجها للغذاء . تعرفت " مارجى " على " العلامات " وتوصلت لمعناها كلها .

" أعرف أنك جائعة ، إن ماما تحبك ويحزنها بكاؤك " . هكذا تحدثت برقة إلى طفلتها ، وغيرت لها الحفاضات بسرعة وبدأت فى إرضاعها . فالأم والطفلة بينهما أكثر من مجرد صلة ؛ إنهما فى توافق وتناغم .

## قومى بتفسير إشارات التواصل الخاصة بطفلك

- **طفلك جائع .** أنصتى لصوت هذا الصياح وانظرى إلى يدى طفلك الصغيرتين تتحركان باتجاه فمه وكأنه يقول " أطعمونى " . قد يستدير رأسه على الجانبين أيضاً بحثاً عن الغذاء . احملى طفلك وهدئيه بأغنية بينما تجهزين له زجاجة الرضاعة أو أعدى نفسك للرضاعة الطبيعية .

- **يشكو طفلك من الغازات .** فى الغالب تبدأ الصرخات الحادة المتقطعة بعد الرضعة ببعض الوقت . انظرى إلى وجه طفلك المنقبض والمشمئز فى انزعاج ، إنه يدفع ساقيه عالياً باتجاه جذعه أو يتقلب من جانب إلى آخر . أريحى صغيرك بربتات هينة على الظهر ، مع وضع بطنه على كتفك . تمشى به فى الغرفة وربتى عليه وهزيه برقة حتى تسمعى تجشؤه .

- **طفلك يشعر بالانزعاج .** صيحاته مصحوبة بنظرة حزينة وحركات متململة . فلم هو منزعج هكذا ؟

**هل بسبب الطفح الجلدى الناجم عن الحفاضات ؟** قد ينتاب طفلك شعور بالحرقان فى موضع الحفاضة . حمميه بعناية بماء دافئ ، وجففيه ثم قومى بدهن المنطقة الملتهبة بدهان مناسب قبل أن تغيرى له نوع الحفاضة .

**هل يشعر بالبرودة أم بالحرارة ؟** إذا كان طفلك يشعر ببرودة شديدة أو بسخونة شديدة ، فقد تكونين بحاجة إلى ضبط درجة حرارة الغرفة وتزويده بملابس أثقل أو أخف . ( إن وضع شفتيك على جبهة الطفل سيمنحك تقديراً سريعاً قبل أن تحضرى مقياس الحرارة ) . ولكن إذا كان طفلك يرتعد ويميل لونه للزرقة وبارداً لأقصى حد ، أو إذا كان يشتعل من السخونة وكان لونه يميل إلى الحمرة ، فاتصلى بطبيبك فى الحال بينما تقيسين له درجة الحرارة .

**هل الملابس شديدة الضيق ؟ وهل نسيجها خشن ؟** تأكدى مرتين : إذا ما كان ثوب طفلك شديد الضيق حول رقبته أو معصميه أو كعبيه ، هل هذه الملابس خالية من أسباب القلق أو العلامات التجارية ؟ هل الحفاضة شديدة الضيق والالتصاق بجسمه .

- **يشكو طفلك حركة الأمعاء .** قد تسمعين من وقت لآخر صوت همهمة واعتصار وتلاحظين تلوى وتقلب طفلك . عندما تتوقف الأصوات والحركات قومي بتنظيف منطقة الحفاضة تنظيفاً تاماً بأقمشة عديدة مغموسة بالماء الدافئ . ثم جففى الجزء السفلي من جسم الطفل مرات عدة بمناشف قطنية ناعمة ؛ ثم ضعى له دهاناً ، وقومى بتغيير الحفاضات . إن الانتباه السريع سوف يجنبه الإصابة بالالتهابات المؤلمة .

- **هل طفلك بحاجة إلى تغيير المنظر أو الوضعية أو يتوق لتواصل إنسانى ؟** قد تتخذ صيحات الطفل نبرة حادة ، امنحى طفلك حضناً كبيراً والكثير من القبلات بينما تغيرين من وضعه ، أديرى له أسطوانة موسيقى وغنى معها ، أو اجلبى له الألعاب لتسليته . إن ابتسامتك وقربك منه هى الأمر الأهم .

- **إذا كان طفلك متوعكاً وبحاجة إلى طبيب .** إذا تعرض طفلك لأى مما يلى : القىء ، الإسهال ، البكاء المتواصل ، عدم انتظام التنفس ، السخونة فوق العادية أو الجسد المحموم ، أو ازرق لونه أو برد جسده أو أطرافه ، فلا تهونى من الأمر . اتصلى فوراً بطبيبك من أجل الرعاية الطبية الفورية .

عندما تنتبهين لتلك الفروق الطفيفة فى سلوكيات طفلك ، ستكونين قد قطعت خطوة أولى ضرورية باتجاه " **التوافق** " مع طفلك . اذهبى بسرعة وبسعادة إلى مهده قبل أن تبدأ الصرخات الصاعقة . ارفعى طفلك من المهد واحتضنيه ، اسندى رأسه المتهدل ، ربتى عليه برقة وقبلى هذا الوجه المنمنم . إنك تحرزين إحساساً بالراحة وتعلمينه الحب وتؤهلينه للثقة ، كما أنك تساعدين طفلك على الشعور بأهميته : **" إن لى صوتاً مسموعاً " .**



**إرشادات مفيدة :**

أنت لا تفسدين طفلك مهما منحته من حب وحنان .

احتفظى بحالتك المعنوية عالية لكى تهيئى الجو المنسجم والسار والمناسب لترعرع طفلك . وإذا شعرت بالإرهاق التام وعدم القدرة على استدعاء البهجة من داخلك . فقد تكونين بحاجة إلى مساعدة .

**عندما عرفت الجارتان " آبى " و " ليلى " بأن كلا منهما حبلى امتلأتا بالحبور . وضعت " ليلى " أولاً طفلها الحبيب الذى كانت تحدق فيه بحنان و" تناغيه " حتى خلال رضعات الثانية أو السادسة صباحاً . وعلى الرغم من إرهاقها فإن تلك الأم الحانية تزامن جدول غفواتها مع غفوات طفلها وغمرها الفرح والانشراح بتحفتها الصغيرة .**

**وبالمقابل كانت عودة " آبى " إلى المنزل مفعمة بالإحباط والأرق ، وعندما استشعر الطفل توجس أمه رفض التعلق بثديها وراح يبكى ليل نهار . حاول زوجها التخفيف عنها لكنها لفظته هو الآخر .**

**قامت " ليلى " بزيارة صديقتها وحثتها على الاتصال بطبيب : " إنك لست فى حالتك الطبيعية يا " آبى " ، وأسرتك تعانى بسبب هذا " . كانت على حق ، فقد توصل الطبيب إلى سبب هرمونى وكتب لها دواءً يفرج عنها كروب ما بعد الوضع .**

**إرشادات مفيدة :**

ستكون الحياة مع طفلك مرهقة ، ولكن رائعة وشاقة . أما إذا طغى حزنك على سعادتك وبردت مشاعرك تجاه طفلك ، فقد تكونين بحاجة إلى النوم ، أو العلاج ، أو تلقى دواء ، أو بعض المساعدة المنزلية ببساطة . تحدثى إلى فرد من الأسرة ، أو أحد الأصدقاء ، أو الرعاية الصحية الخاصة بك . لا تترددى فى طلب العون .

كل أم جديدة وغير ذات تجربة بحاجة إلى بعض الدعم ، وكذلك أنت . اطلبى من أمك أو حماتك أن تمر بك فى فترة ما بعد الظهيرة لتقضى بعض الوقت مع طفلك حتى يصبح بوسعك أن تستريحى وتستعيدى انتعاشك لفترة المساء وما بعدها . وقد يستطيع

زوجك مغادرة عمله مبكراً بساعتين عن الموعد المعتاد ليساعدك خلال الشهر الأول . أو يمكن لجارة موثوق بها أن تمد لك يد العون . ولعل استخدام " مربية " فكرة لا بأس بها . لكنها عادة ما تكون مكلفة . حاولى أن تخططى للأمر وأشركى شخصاً ما ذا خلفية طيبة لمساعدتك لمدة أسبوع أو اثنين ، فالأمر يستحق التكلفة .

**على الرغم من أنك قد تجدين صعوبة فى فهم مشاعر طفلك ، فإن صغيرك سيستشعر انفعالاتك وردود أفعالك** . قد يستشعر دفئك ، والضم الحميم والحب المتبادل . حين تكونى وزوجك هادئين وسعيدين ، ستنعكس بهجتكما على طفلكما ، ولكن إذا كنتما متوترين فسيردد طفلكما صدى قلقكما فى تقلب مزاجه . وعلى ذلك على كل شخص أن يبدى أقصى اهتمامه للتخفيف من الضغوط ، والاحتفاظ بمشاعر مستبشرة والنضال من أجل جو نفسى من السعادة .

**إرشادات مفيدة :**

فى الأسرة المثالية :

- يتوافق كل من الوالدين مع احتياجات الطفل البدنية والعاطفية ، ويضبط حياته بحيث يلبى هذه المتطلبات .
- يتفهم كل شخص دوره ويجد وقتاً لإرضاء عواطفه وأمانيه الخاصة .
- يظل كل شخص راشد حساساً تجاه مشاعر واحتياجات شريك حياته من الراحة والاسترخاء ، والحب .

نتيجة لهذا سيشعر أفراد الأسرة بالرضا المتبادل والرضا الشخصى كل على حدة .

هل بمقدورك أنت وشريك حياتك أن تجدا وقتاً لرعاية نفسيكما ، ولرعاية كل منكما للآخر ، ولعلاقتكما الزوجية ، ولطفلكما ؟ نعم هذا ممكن ، **إذا قمتما بترتيب أولوياتكما** ، والموازنة بين أمانيكما واحتياجاتكما ومسئوليتكما . وضعا نفسيكما فى المرتبة الثانية ، التالية مباشرة لطفلكما فى قائمة الأولويات .

## ٢. ليكن تحقيق سعادتك وسعادة زوجك هو الأمر الثانى فى الأولويات

ما الذى يجعلك تشعرين بالرضا ؟ ما الذى يمنح زوجك السرور ؟ متى يمكن لكما التخفيف من الضغوط اليومية . والحصول على مقدار أكبر من النوم ؟ قد تكون التمارين البدنية . أو الذهاب للتسوق . أو قضاء يوم فى مركز تجميل أو أمسية رومانسية . من الأشياء التى تزودكما بما تحتاجان من مشاعر الإشباع والرضا . بالنسبة للكثيرين من المتزوجين تنتهى الرومانسية مع وصول الطفل . لكن بإمكانك الحفاظ عليها متدفقة بالحياة .

**إرشادات مفيدة :**

اقضيا بعض الوقت الهادئ فى عطلة نهاية هذا الأسبوع خلال نوم طفلكما ، قوما بفصل الهاتف ، وتحدثا إلى بعضكما البعض عن حقيقة مشاعركما ، واحتياجاتكما وتلك الأشياء التى تتوقان إليها لتدخل عليكما السعادة . واقترحا أفكاراً من شأنها أن تخفض من عبء العمل وتجعل الضغوط فى أدنى حد ، وتزودكما بالمرح .

عندما يشعر كل منكما بما يكفى من الاسترخاء لتتقاسما الرغبات الشخصية . قد تندهشان عندما تعلمان أن أولوياتكما متماثلة . لا تنزعجا . إذا استطاع كل منكما أن يخفض بعض التوتر فستكونان مستعدين لإنعاش السعادة واستعادتها معاً .

### ❖ نظمى نفسك بدائرة الأولويات

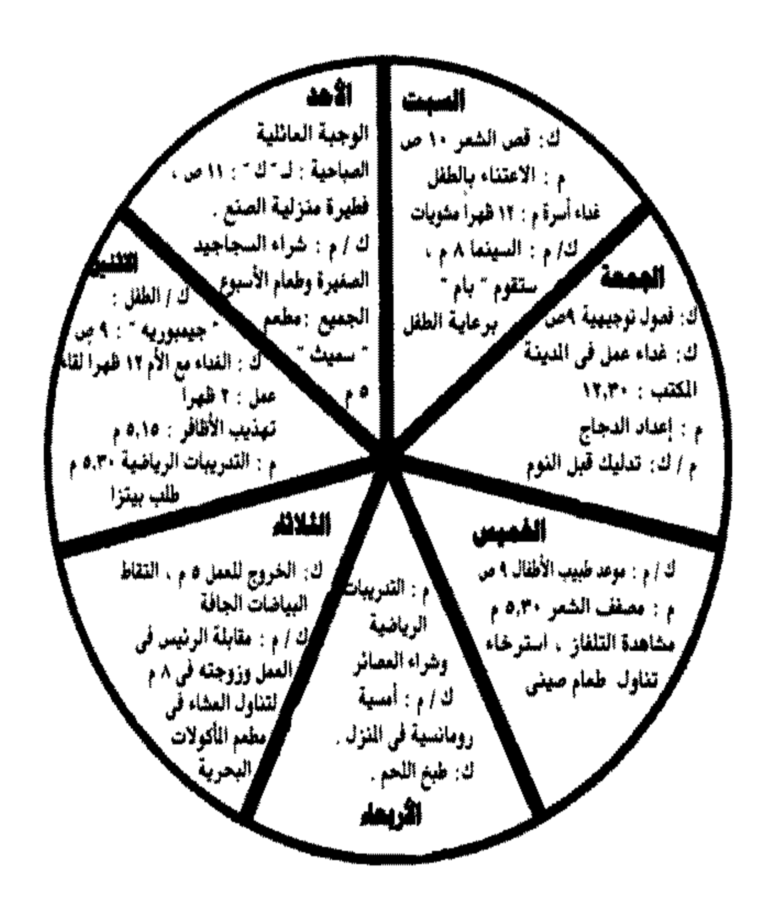
بكل بساطة ارسمى دائرة . بها سبعة أقسام . يمثل كل قسم أحد أيام الأسبوع . (سمياها) " دائرة الأولويات " لأيام الأسبوع القادم . ثم اكتبا معاً قائمة بالأمور التى ينبغى عليكما القيام بها يومياً لطفلكما . مثل شراء غذائه . وطعامكما . وحضور دورات خاصة بكيفية التعامل مع الطفل . وزيارة طبيب الأطفال . وتلك الأمور التى ينبغى عليكما (القيام) بها لصالحكما . مثل زيارة طبيب الأسنان . إدارة اجتماع فى العمل . شراء هدية

لأحد الأقارب ، إجراء المقابلات لاختيار مديرة للمنزل ، إلخ . ثم تذكرا مناقشتكما ، وقائمة أمانيكما ، وإذا سمح لكما الوقت فأكملا أقسام الأسبوع بتلك " التوابل " التى يحتاجها كل منكما لتحلية حياتكما : التدليك المشترك ، الاسترخاء فى البانيو ، موعد مصفف الشعر ، ركوب دراجة بخارية فى الحديقة العامة ، قضاء إحدى الأمسيات فى ممارسة لعبة البولنج ، ممارسة التمارين البدنية فى صالة الألعاب ، استئجار شريط لفيلم فيديو ، الاسترخاء فى حمامات المياه الساخنة ، الذهاب إلى المسرح مع الأصدقاء ، العناق ، أو أية متعة ترفيهية يمكنك التفكير بها . قد تتغير الأولويات أسبوعياً ، لكن لا ضرر من بعض المرونة فى تنفيذ هذه الأولويات .

## إن إعدادكما " لدائرة الأولويات " معاً يؤكد أنكما :

- تشتركان فى حوار صريح حيث تتحدثان وتنصتان وتتعاونان مع بعضكما البعض فى تحديد احتياجاتكما وأمنياتكما .
- تدخلان الترتيب والنظام على حياتكما فى خطة تعينكما على الموازنة بين كل من المشاعر والنشاطات والأولويات .
- تهيئان المناخ الصحى الخالى من التوتر ، اللازم لنمو أطفال سعداء .

**نموذج للشكل البيانى : دائـرة الأولويـات بالنـسبة لــ " كـاتى " ( ك ) ، ومايك ( م ) : الأسبوع الذى يبدأ فى السادس من مارس .**




بعد مولد طفلهما أصيب " جون " بالحيرة أمام مشاعر زوجته ، فقد كـان واثقـاً مـن أنهـا كانت تكره وظيفتها السابقة وتحب البقاء في المنزل ، لكن زوجته " جينى " شعرت بالإحباط وبأنها قد أصبحت قبيحة . " ما الذى حدث لى ؟ أصبح شعرى حالك اللـون ومتعبـاً ، معـدتى منتفخة ، ملابس فترة الحمل لا تزال مناسبة لى ، وأنا منهكة تماماً ! " . عندما كـان طفلـها يبكى فى فترة ما بعد الظهيرة كان ينتابها الحنق والنقمة على زوجها الذى يكون فى العمل . أحس الطفل بتوترها وأصبح مزعجاً فى أوقات الرضعات ، لكن الـصاعقة الأخـيرة حـدثت فـى إحدى الأمسيات عندما ظل " جـون " يتحـدث عمـا حـدث فـى المكتـب ولم يلاحـظ أن زوجتـه أعدت له طعامـه المفـضل علـى العـشاء . وهنـا انفجـرت " جينـى " قائلـة : " أنـا بحاجـة إلى استراحة ! " .

لقد كانت مشاعر الأم الجديدة عادية ، كانت تحب طفلها ، لكنها بحاجة إلى بعض الدعم والتعاطف لرفع همتهـا ، مـن جانـب زوجهـا . وأخـيراً تحـدثا معـاً وحـددا أولوياتهمـا مـن الاحتياجات والأمنيات . وباستخدام " نموذج الدائرة " خططا لقضاء وقت فـى التـسوق لـشراء أدوات الزينة للأم وصغيرها ، ووقت لتوثيق الرابطة مع الأم صباح كل سبت . وبعـد الأسـبوع

الأول قامت " جينى " بتغيير شكل تصفيف شعرها وتحسين مظهرها ، وقامت بشراء ثوبين على أحدث صيحة . وشعرت بتحسن كبير وأصبحت قادرة على التمتع بوقتها مع طفلها وزوجها .

**إرشادات مفيدة :**

❖ لقد مضت وانقضت أيام الدور المحدد للأم من " أعمال المنزل وصنع فطائر التفاح " ؛ إن الأزواج فى القرن الحادى والعشرين ينظمون حياتهم على أساس من التعاون واحترام الآراء ، كما يعملون بروح الفريق ، ويخططون أسبوعياً للأحداث ويتقاسمون العناية بطفلهم وبـ " دائرة الأولويات " .

❖ عندما تقومين مع شريك حياتك بوضع خطة معتنى بها معاً بالتركيز على احتياجاتكما وأمانيكما ، ستتسم حياتكما بدرجة أعلى من العملية والسرور والإشباع .

## تدعيم مبدأ الوحدة الأسرية

إضافة إلى إعداد دائرة الأولويات ، قوما بتحديد " نشاطين يومياً " على الأقل للأسرة بكاملها . وسيحب الجميع هذه الأنشطة ويشعرون بالطمأنينة :

- **تناولا إحدى الوجبات الرئيسية أو الخفيفة معاً كل يوم :** انضموا إلى بعضكم البعض كأسرة واحدة بمجرد ما يستطيع طفلكما الجلوس على مقعد عال .
- **الأمور اليومية التى من شأنها تسكين طفلكما وتهدئته كل ليلة :** مثل أخذ حمام مشترك معه . قراءة قصة عليه . الاستماع إلى أغنيات الهدهدة . احتضانه وتقبيله قبل تحية المساء .

وبينما ينمو الطفل ويصبح مشاركاً فى المناسبات الاجتماعية . والأنشطة التعليمية والموسيقية والرياضية . ستبدآن فى تناوب توصيله والحضور معه إلى تلك الأحداث لتقدما له الدعم والمساندة . وعندما يكون فى العائلة طفلان أو أكثر تبدأ الأنشطة تفيض وتتداخل فيما بينها .

**التخطيط مسبقاً عن طريق " دائرة الأولويات " من شأنه أن يساعد فى تلبية احتياجات كل فرد من أفراد الأسرة ، وكذلك فى خلق جو من الحب من أجل تنشئة أطفال ناجحين وواثقين من أنفسهم .** فبينما تحضر الأم بروفة الرقص الخاصة بابنتها " جينى " مساء الثلاثاء . فقد يذهب الأب إلى تمرين كرة القدم مع الابن " بن " . والأسبوع القادم سيتبادلان حضور النشاطين فيما بينهما . **ولكن ، مهلا هل لديكم كلب محبوب أو قط صغير غزير الشعر ؟ أين ستضعان حيوانكما الأليف فى جدولكما ؟**

## ٣. العناية بحيوانكما الأليف هو العنصر الثالث فى قائمة أولوياتكما .

طفلك على رأس قائمة الأولويات . ويتلو ذلك تحقيق الرضا بالنسبة لك ولشريك حياتك . وإذا كان لديكما حيوان أليف . فأنتما مسئولان عن توفير ما يحتاجه من غذاء . وتمرين . وأنشطة . وحب .

**إن للحيوانات الأليفة أيضاً احتياجات ومشاعر** ، وقد تنتابها الغيرة . كنوع من المنافسة على الحظوة أو ما يعرف بـ " الغيرة من الإخوة " عندما تجلب وليدك إلى المنزل . فتذكرى ما يلى :

**قومى بتقديم حيوانك الأليف إلى الوافد الجديد من أفراد الأسرة فى حرص وحذر** ، اجعلى الحيوان يشم غطاء الطفل قبل التعرف الفعلى عليه بيوم أو يومين .

**احتضنى الطفل احتضاناً وثيقاً وربتى على حيوانك الأليف فى الوقت نفسه** كما لو أنك تقولين : " إننا نحب الطفل ، لكننا مازلنا نحبك " .

**وفرى لعبة جديدة أو وجبة شهية من أجل حيوانك الأليف عندما يلتقى بالضيف الجديد** . وهكذا سيشعر الحيوان أن الطفل مرتبط بشيء جديد ومتميز .

**أبعدى الحيوان الأليف عن غرفة الطفل لكى تمنعى ابتلاعه لأى شعر للقطة أو الكلب** . تبينى إذا ما كان طفلك لديه صعوبة فى التنفس أو عليه علامات طفح جلدى ، فقد يشير هذا إلى حساسية من الحيوانات . قومى بتنظيف غرفة الطفل من الغبار يومياً .

**اخرجى للتنزه مع كل من الطفل والحيوان الأليف** ؛ إن حيوانك الأليف هو جزء من أسرتك وسرعان ما سيتعلم كيف يصبح صديق طفلك وحاميه .

**إياك أن تتركى طفلك وحده مع أى حيوان** ؛ فحتى الحيوان اللطيف الأليف لا يمكن التنبؤ بما قد يفعله .



بعدسة / " ديفيد هيرولد "

**إن الطفل الذى ينمو بصحبة حيوان أليف يتعلم أن يحب ويحترم ويهتم بكل الكائنات الحية .**

مع نمو طفلك ، قومى بتقسيم عمل الأسرة على الأفراد بحيث يضطلع كل فرد بدور فى الحفاظ على سلامة الحيوان الأليف . إن الصبى الصغير أو الصبية الصغيرة يمكن لهما أن يتعلما أن يضعا الطعام فى سلطانية ويضيفا كوباً من الماء إلى الإناء . والطفل الذى ينمو فى هذه الأجواء سيتعلم الاعتماد على النفس ، والولاء ، والتعاطف . إذا كان وصول طفلك سابقاً لوصول الحيوان الأليف فانتظرى حتى يكبر الابن أو الابنة بما يكفى لكى يشارك فى اختيار ورعاية الكائن الحى الآخر .

**كل من الأطفال والحيوانات الأليفة يتطلبان قدرا عظيما من العمل ، والالتزام ، والكثير من الحب .**

## ٤ . تلبية التزامات العمل أولوية لا غنى عنها .

لا شك أن كسب العيش أولوية ضرورية . ولكن إذا كانت وظيفتك كثيرة المطالب والمشاغل إلى الحد الأقصى ، وتأخذك بعيدا عن عائلتك . فقد تكونين بحاجة إلى إعادة تنظيم جدول أعمالك . وعلى وجه الخصوص عندما يكون لديك طفل يحتاج إليك . ولا تشعرين بالأمان لتركه . يتطلب الأمر لقاء مع رئيس العمل لمناقشة مأزقك . اطرحى على رئيسك بدائل عملية وقابلة للاستمرار مثل العمل من المنزل يوما فى الأسبوع أو مغادرة العمل مبكرا مرة كل أسبوع والعودة إليه فى المساء بعد نوم الطفل . أكدى لرئيسك فى العمل أنك سوف تضطلعين بكل مسئوليات العمل الضرورية .

**إرشادات مفيدة :**

**ليكن هدفك هو الحفاظ على توازن صحى بين العمل والحياة الخاصة ؛ وتذكرى ترتيب أولوياتك .**

**لم يقم " ويليام " الجراح الناجح قبل ذلك أبداً بإعداد مائدة الإفطار أو العشاء ، ونادرا ما تواصل مع ابنيه . وقد قال لزملائه بينما يخطط للإجازة : " إن تربية الأولاد مسئولية زوجتى ، وهى ترغب فى الابتعاد عن هذين الشقين لأسبوعين أو ثلاثة " .**

**وحين امسكوا ابنه المراهق وهو يسرق أحد المتاجر أصيب " ويليام " بالذهول : " ماذا حدث ؟ لماذا مد يديه وسرق ؟ إننى أكد وأشقى لأمنحه كل شيء يريده " . لقد ارتكب ويليام خطأ خطيرا . لقد أراد الابن حب والده ووقته ؛ ولم يتلق منه لا هذا ولا ذاك . إضافة إلى أن**

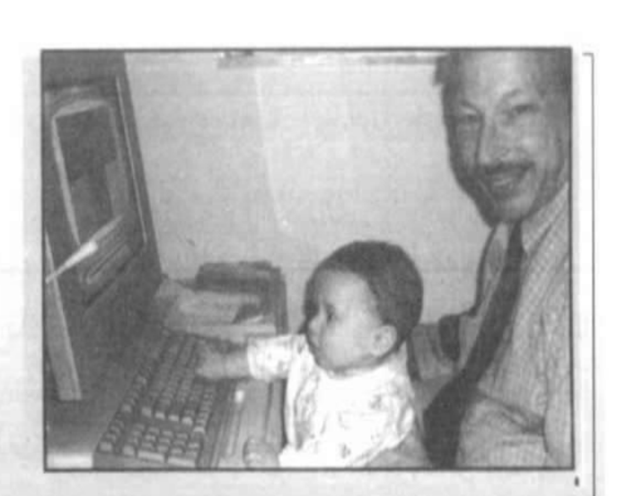
**الطبيب لم يقم بتوصيل قيمة وأخلاقيات عمله إلى ولديه . ولم يحصل ابنه على أكثر شيء يحتاج إليه وهو عناية والده ، إلا عندما خرج على القواعد والقوانين .**

**إرشادات مفيدة :**

إن كلاً من الاهتمام والحب يعتبران أكثر قيمة للطفل من الأشياء المادية التكميلية التى يمكنك توفيرها عن طريق ساعات عمل أطول . حددى أولوية أن تكونى بجانب ابنك أو ابنتك منذ البداية .

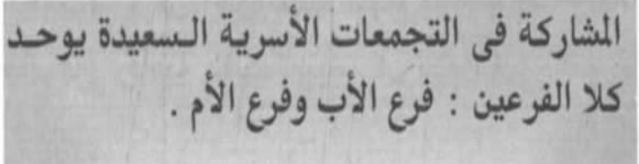
## ٥. التفاعل مع فروع العائلة الممتدة من الأولويات كذلك

التواصل المنتظم مع الأقارب سيعلم طفلك المهارات الاجتماعية ، وينمى بداخله حس الانتماء . والالتزامات والعلاقات نحو أفراد العائلة تتنوع بين الأزواج . أنت وشريك حياتك فقط بإمكانكما معاً تحديد امتداد الانخراط بالأجداد والعمات والأعمام والأخوال والخالات وأبنائهم وبناتهم . وهل سيكون التفاعل معهم مفيداً ومبهجاً أم محبطاً ؟ ضعا فى الاعتبار مشاعر الجميع ، وموقع منزلكما بالنسبة لأفراد العائلة هو الذى سيحدد فى الغالب أى جانب من العائلة سيرى الطفل أكثر من الفرع الآخر . وحاولا أن تكونا عادلين فى الإجازات والأعياد .



عادة ما يكون الجد والجدة أكثر صبراً وسخاء ، فى مدحهما وتشجيعهما للصغار ، وهم على أتم استعداد لتعليم المهارات الجديدة لحفيدهما الذى يدفعه الفضول والتلهف للتعلم .

**جد وحفيده يمارسان ألعاب الكمبيوتر**



المشاركة فى التجمعات الأسرية السعيدة يوحد كلا الفرعين : فرع الأب وفرع الأم .

- قوما بتناوب قضاء الإجازات بين منازل الأجداد .
- اطلبا من أحد الفرعين من الأجداد أن يقوما بدعوة الجدين الآخرين ، واعكسا الدعوة فى العام التالى .
- احتفلا بالمناسبات الخاصة فى منزلكما وقوما بدعوة الفرعين .
- نظما الحفل فى أحد المطاعم لتعطيا الفرصة لكل شخص أن يستمتع بطفلكما وبالوجبة ، وأن يقضى الجميع يوماً سعيداً مبتعدين عن جو العمل المشحون .



الجدة تقرأ من كتاب الأناشيد لحفيدتها

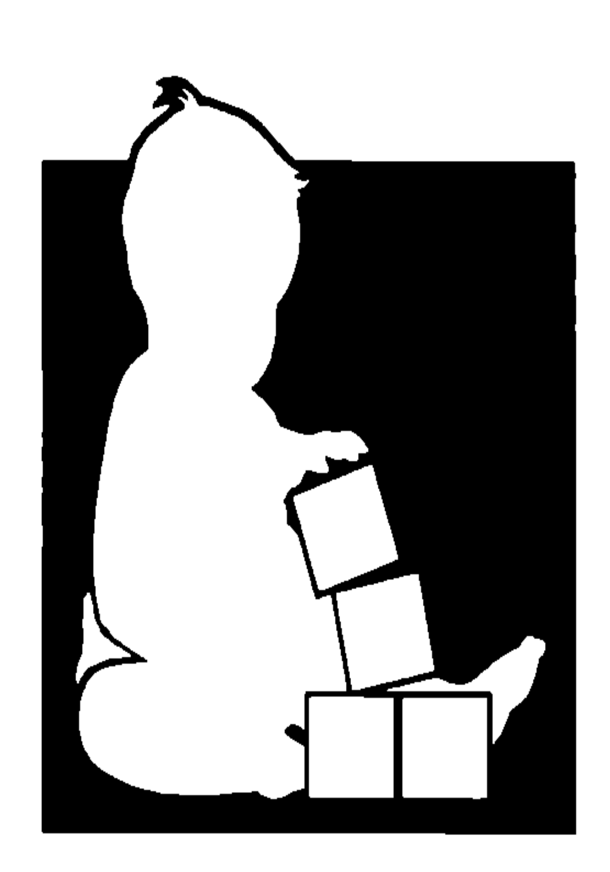
إذا تشككت فى أن هذا الموقف سيكون غير مواتٍ أو غير منسجم ، فناقشى الأمر مقدماً مع شريكك وأقاربك ، وحاولا تجاوز المشكلات ، واتفقا على اللقاء من أجل الاستمتاع بوليمة سارة أو أى نشاط سار .

**إرشادات مفيدة :**

إذا كانت هناك خلافات بينكما وبين والدى أحدكما ، أو أى فرد آخر من العائلة ، فلا تحرما طفلكما من تكوين علاقة ذات مغزى بهذا الشخص . قوما بتشجيع التفاعل الإيجابى والصحى بالتصرف على نحو سار عندما تجتمعون كلكم معاً . إن الأمر يتوقف عليكما لوضع معايير السلوك المتبادل .

اجعلـى حـرف الألـف فـى الأبجديـة يـذكرك أنـت وشـريك حياتـك **بالأولويـات** وتحديدها . من أجل تنظيم المهام والمسئوليات وفقاً لأهميتها . بالنسبة لكم . وعلـى أيـة حال فإن رفاهية طفلكما ينبغى أن تكون على الدوام هى أول اهتماماتكما .

بإعدادكما معاً " **دائـرة الأولويـات** " سـيبدأ كـل منكما فـى اسـتيعاب احتياجـات ورغبات الآخر . واستغلال وقتكما استغلالاً حكيمـاً للموازنـة فيمـا بـين رعايـة الطفـل . والعلاقة الزوجية . وواجبات العمل وإرضـاء الذات .



## النقاط المهمة

**أ - الأولويات ، ويعنى تحديد الأولويات أن تنظموا حياتكم بالتركيز على الأهم أولاً ثم المهم .**

١. استعدى لمولودك :

- استعدا للتغيرات التى ستطرأ عليكما .
- كيفا منزلكما ليرحب بطفلكما .
- راجعا جداول العمل .
- أعيدا تقييم العلاقات بالأسرة والزملاء

٢. منذ لحظة الولادة ، ستكون سلامة طفلك أول شيء على قائمة أولوياتك :

- تعهدى طفلك بالحنان والرعاية الأساسية والعطف .
- تحلى بالحساسية وسرعة الاستجابة وتوافقى مع إشاراته وأدوات التواصل الخاصة به .

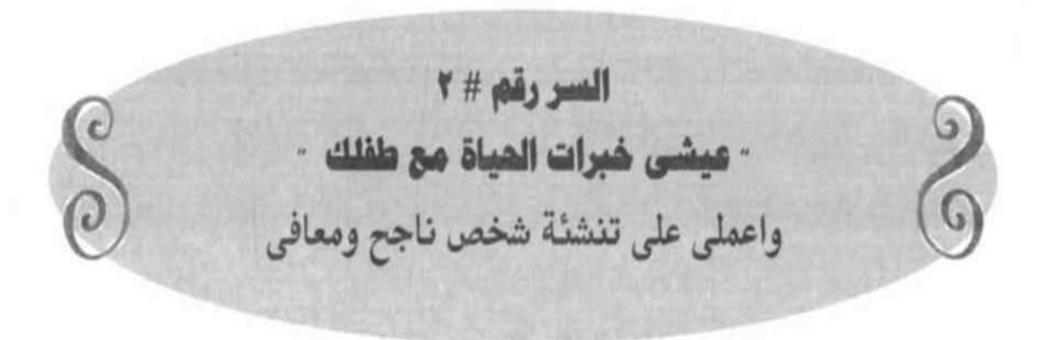
٣. تحقيق سعادتك وسعادة شريك حياتك هى الأولوية الثانية :

- قوما بوضع دائرة الأولويات معاً لكى تحققا توازناً بين العمل والزواج وتربية الطفل وإرضاء الذات .
- التحلى بروح الفريق لتخفيف الضغوط من شأنه تهيئة جو منزلى أكثر سعادة وصحة ليكون مناسباً لتنشئة أطفال سعداء وناجحين .

٤. خططى للأولويات الأخرى : الحيوانات الأليفة ، العمل والعائلة الكبيرة الممتدة .

# ٢ عيشى خبرات الحياة مع طفلك

بعد أن تكونوا قد قمتم " **بتحديد الأولويات** " ، وتحديد الأهم فالمهم بالنسبة لكم فى الحياة ، ونظمتم احتياجاتكم ورغباتكم الشخصية لكل أسبوع من خلال " دائرة الأولويات " ، ستجدون الوقت من أجل :




**يعد تقاسم الخبرات مع ابنكم أو ابنتكم منذ الطفولة المبكرة فصاعداً أحد أوجه الأبوة أو الأمومة التى تتسم بالقوة والتشويق والجدارة . وخلال التفاعلات اليومية سوف يؤثر الأب والأم فى حياة طفلهما ويساهمان فى كل أوجه النمو كما يلى :**

| عندما يقوم الأب والأم بكل من : | ينعكس على طفلهما كما يلى : |
| --- | --- |
| ١. الابتسام له ، وتقبيله واحتضانه ، والاستجابة لصياحه أو علامات احتياجه . | سيشعر الطفل بالأمان الانفعالى والثقة بالذات . |
| ٢. توفير التغذية والأنشطة الأخرى فى أجواء آمنة وباعثة على الطمأنينة . | سينمى جسداً سليماً ويكسبه وقوة بدنية . |
| ٣. التحدث إليه ، والغناء والقراءة له ، وتقديم المحفزات البصرية والسمعية له . | سينمى قدراته اللغوية ومهارات الذكاء الأخرى . |
| ٤. تبادل الزيارات السارة مع العائلة والأصدقاء . | سيتعلم التكيف الاجتماعى ، مثل العلاقات والتواصل مع الآخرين . |
| ٥. تشجيع الطفل على اكتشاف أماكن جديدة ، والاشتراك فى أنشطة متميزة . | سيصبح متطلعاً ، ومبدعاً ، ومكتمل الشخصية . |

## ١. امنحوا طفلكم خبرات من الدفء والحب والتواصل الحميم

منذ اللحظة الأولى لوصول طفلكم ضموا إليكم هذه اللفافة من البهجة وهدهدوها . وعيشوا أول تجربة مشتركة لكم من الدفء والرقة . ليس طفلكم الجميل مجرد دمية فاقدة الحس ، بل هو يتلهف إلى حنانكم ورعايتكم . من أجل التواصل مع ابنكم أو ابنتكم . والترحيب به فى العالم استخدموا صوتاً ناعماً ، وتعبيرات وجه تعبر عن حبكم له وإيماءات جسدية رقيقة . عايشوا المعجزة المتفردة فى كل تفاصيله من وجه ويدين وقدمين وجسد . لاحظوا حركات بدن طفلكم العفوية ، واستجاباته المفعمة بالحيوية والمعبرة . لاحظوا فى دهشة . إن طفلكم الصغير هذا يمكنه أن يقوم بالكثير من العجائب .

فى أثناء تغذية طفلك الوليد باللبن الطبيعى أو الصناعى ، تعهديه باللمسات الرقيقة والعناية من أجل وضع أساس راسخ لكل من الاستقرار الانفعالى . والتعبير عن المشاعر . والقدرة على التعاطف فى المستقبل ، وتكوين العلاقات الاجتماعية .

" مارى " سيدة من الطبقة الوسطى الموسرة ، فى أواخر الأربعينات من عمرها ، صرحت فى حزن بأن ابنها المراهق " توم " أصبح منطويا ومعتمداً على المخدرات . وقالت وهى ترثى لحالها : " لقد كان طفلا طيبا ، لا أدرى ما الذى حدث له . لم يكن علىّ أبداً أن أحمله بين ذراعى وأتمشى به هنا وهناك . كنت أعلق له زجاجة الرضاعة فى فراشه وقت الوجبات ، أو أضعه على أرجوحة طيلة النهار ولم يضايقنى مطلقاً " .

لم تزود " مارى " طفلها بدفء جسدها أو مشاعر الولع الأمومى . والآن فى مراهقته يسعى للراحة فى الإدمان ، وليس فى تكوين العلاقات .

### * التعبير لطفلك عن الحب

لا شك أنك ترغبين فى أن يشعر طفلك بحنانك ، لكن كيف توصلين له مشاعرك ؟ عندما تتقاسمين مع طفلك الخبرات الرقيقة والمتعة فإنك تحققين بهذا التناغم معه وكذلك مشاعر الحب . هذه اللقاءات الدافئة تؤدى إلى منزل أكثر هدوءاً ومساءات مريحة وأحلام سارة .

## وسائل لحب طفلك يوماً بعد آخر

* **ابتسمى وتحدثى إلى طفلك . ليس المهم هو ما تقولينه ولكن نبرة صوتك ستحمل له الإحساس باهتمامك ورعايتك .** عندما تطعمين طفلك يمكنك أن تقولى ببساطة أشياء مثل " ماما تحبك يا نور عين ماما " . " كم أنت جميل ولطيف " .

* **احتضنى طفلك لتوصيل حنانك إليه .** عندما تبلغين فراشه كل يوم خذى طفلك بين ذراعيك وضميه إليك ثم اهمسى له قائلة : " صباح الخير . هل قضيت ليلة طيبة ؟ " أو " مساء الخير . هل غفوت جيداً ؟ " .

- **قومى بتقبيل طفلك ومداعبته بأنفك وفمك** . عندما تلفين طفلك بمنشفة كبيرة بعد الحمام ، قومى بتقبيل رأسه وأصابعه وافركى أنفك ببطنه . سيحب طفلك هذا الشعور والإحساس بعاطفتك .

- **هدهدى طفلك بين ذراعيك أو في مقعد هزاز** . من أجل تحقيق الشعور بالأمان والمحبة قبل موعد النوم أو بعد الاستيقاظ من النوم .

- **أديرى الموسيقى الناعمة بينما تنظرين إلى عينى طفلك ؛ غنى أغنية أو دندنى** أثناء تغييرك الحفاضات له ، وتنظيف أذنيه ، وتصفيف شعره ، وأنت تلبسينه ملابسه .

- **ضعى طفلك على كتفك وهدهديه بكل حنان** . قومى بالتربيت الهين أو التدليك لظهر طفلك ، ومررى يدك على شعره ، وامنحيه مشاعر الارتياح والحب .

**إرشادات مفيدة :**

كل من الاعتناء والهدهدة والتواصل يصنع الصلة الوثيقة . على سبيل المثال تواصلي مع طفلك بكلمة طيبة ، أو بتربيته على الظهر ، أو بلمسة رقيقة ، أو عناق أو قبلة .

إذا لم تكونى أنت أو شريك حياتك قد نشأتما على التعبير الصريح عن المشاعر . فعليكما بذل جهد خاص في تبادل الكلمات الطيبة والمعانقات الودودة فى وقت النوم . وأعربا عن كل المسائل التى تقلقكما قبل النوم .

## توفير ما هو أكثر من العناية الأساسية

والآن قد أدركتم أن الخبرات المبكرة ما بين الأب والأم وطفلهما تمضى إلى ما هو أكثر من مجرد التغذية والنوم وتغيير الحفاضات . يحتاج صغيركم كذلك إلى حمام يومى . تغيير الملابس . التدليك والتمرين البدنى . والعناية الطبية الوقائية من أجل ضمان صحة بدنية ممتازة . علاوة على ذلك فإنها مسئوليتكم لكى توفرا له منزلاً بهيجاً ومريحاً وآمناً .

## ٢. مساعدة طفلك على أن يعيش فى جو منزلى آمن ومريح

هل تشعرين بالفرح والحماسة لقدوم المولود إلى حياتك أم تشعرين بالبؤس والإحباط ؟
هل يتحلى زوجك بالتفاؤل والبهجة أم يغلب عليه مزاج حاد وكآبة ؟
سوف يؤثر كل من اتجاهكما النفسي وانفعالاتكما على الجو المنزلي ، ويكونان نمو شخصية الطفل واهتماماته ؛ بناء على هذا يجب أن تفكرا في مشاعركما الداخلية . وأن تضعا حداً لأية هموم أثناء إعدادكما لدائرة الأولويات معاً . وإذا بدا أن المشكلات لا يمكن تجاوزها بنجاح . فاطلبا العون من الأسرة ، والأصدقاء ، أو من المختصين ، ليكن هدفكما هو إضفاء البهجة على حياتكما . وتهيئة منزل سار لطفلكما .

**إرشادات مفيدة :**

قومى بدعوة الكثير من الأشخاص المبهجين فى منزلك ، ووفرى فيه الأشياء الجميلة والباعثة على الراحة ، ولسوف ينمو طفلك فى جو آمن ملىء بالضحك والحب .

### هيئى مكاناً سعيداً لنمو طفلك :

- قومى بدعوة أصدقاء ممن تطيب لك زيارتهم لمنزلك ( وضعى فى اعتبارك على الدوام جدول احتياجات طفلك ) ؛ إذا خططت لإقامة دعوة غداء أو عشاء فلتكن غير رسمية وخالية من الضغوط ، واكتفوا بطلب الطعام من الخارج واستمتعوا بالصحبة الطيبة . سرعان ما سيتعلم صغيرك التمتع بصحبة الناس .
- قومى بتعليق صور ولوحات ملونة على جدران منزلك . مثل صور لأشجار وزهور وفاكهة ومناظر طبيعية وغير ذلك ، فى كل من غرف المعيشة والنوم وفى المطبخ ، وعلقى ملصقات بهيجة فى غرفة الطفل لشخصيات وحيوانات جذابة من أجل استثارة اهتمامه بصرياً ولتنمية إدراكه للألوان .
- اجلبى مناظر خارجية إلى داخل البيت من خلال نبتة جميلة أو زهور ندية على المنضدة ؛ سيتعلم ابنك أو ابنتك تقدير جمال الطبيعة .

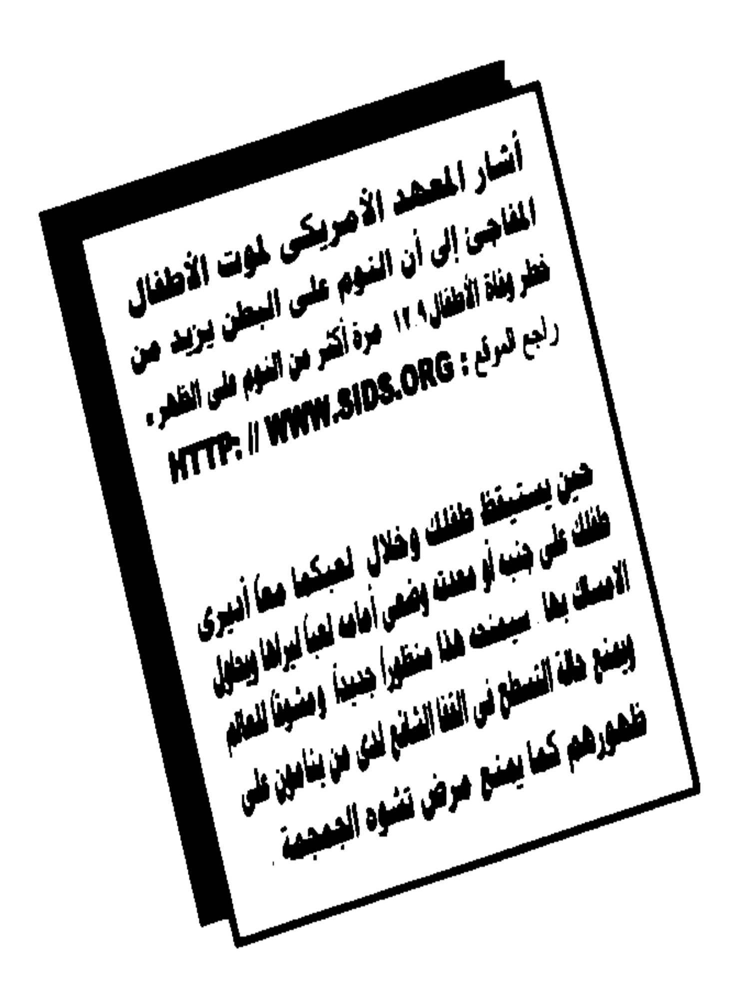
- اعرضى صوراً فوتوغرافية ملونة لطفلك فى أطر جميلة فى كل غرفة من منزلك ؛ وسرعان ما سيتعرف فيها الطفل على نفسه ويشعر كم هو محبوب .
- ضعى صوراً فوتوغرافية لأصدقاء وأفراد من العائلة بالقرب من الطفل عند تدليكه برقة على منضدة تغيير الحفاضات . وحين يصبح الطفل أكثر ألفة مع هذه الوجوه ، سيشعر بالاطمئنان لرؤية الأشخاص الكثيرين الذين يحبونه .
- املئى صندوقاً أو رفاً بالكثير من الكتب الجذابة المصنوعة من الكرتون المقوى مع بعض القصص الغنائية وقدمى للطفل واحدة منها كل يوم ، وسيدهشك أنه سيكون له قصص يفضلها من بينها .
- علمى طفلك الموسيقى عن طريق الغناء ، والرقص ، والاستماع ، والأحضان . سوف تحفزين الأحاسيس السمعية لديه وتنمين فيه شعوراً بالحركة والإيقاع . هزى وليدك برفق وارقصى معه على الإيقاع بعد أن يبدأ فى إدراك ذلك الأمر .

## ✱ التأكد من أمان الطفل

على الرغم من الفائدة التى تعود على الطفل من تنويع الجو المحيط به خلال النهار ، فسيحتاج إلى الكثير من النوم وسوف يقضى قدراً هائلاً من الوقت فى مهده . فأعدى الأشياء المحيطة بمهده بحيث تكون جذابة ومريحة له ، مع قضبان أو مصدات للمهد مبطنة وناعمة وملونة ، مع لعبة من القماش الناعم محكمة الربط على جوانب المهد ، وجهاز الاطمئنان عليه بالقرب من رأسه . ولا تنسى أهمية الأمان .

من أجل أن تتجنبى خطر الاختناق ، ضعى صغيرك داخل المهد على ظهره والوجه للأعلى ، كما نصحت بذلك مجموعة أطباء الأطفال التابعين للأكاديمية الأمريكية ممن درسوا ما يعرف اختصاراً بـ ( SIDS ) أو " عرض موت الأطفال المفاجئ " . يمكنك شراء الأركان الناعمة المصممة بحيث تمنع الطفل حديث الولادة من الاستدارة والتقلب ، وهى متوافرة فى متاجر مستلزمات الأطفال . أعدى شاشة فيديو بحيث ترين وتسمعين الطفل عندما تكونين فى غرفة أخرى . وإذا رغبت فى استخدام بطانية لتمنحى طفلك أحساساً بالأمان والدفء قومى برفع ذراعى الطفل فوقها لتسمحى له بحرية الحركة ، لفى جذعه بالبطانية وقومى بطى الأطراف ، من أجل أن تكون اللفة آمنة . ولا تضعى

البطانية مفردة ومتهدلة فوق الطفل . بعد أن يبدأ طفلك في الاستدارة على جانبيه أزيلي الأركان التي تثبته . والبطاطين والألحفة والوسائد واللعب ودمى الحيوانات الكبيرة المحشوة بعيداً عن المهد . فبالرغم مما تعرضه لك مجلات الأطفال ومتاجر مستلزمات الأطفال من أشياء جذابة كتلك . فأنت لا ترغبين أن يسقط أى شيء على طفلك أو أن ينحشر في شيء . توخي الأمان ، ضعي البطانية الجميلة على الكرسي الهزاز الخاص بك وعلقي اللحاف الملون على الحائط لكي يضفي سحراً على غرفة الطفل .




## ✽ تغيير الأشياء المحيطة بطفلك الصغير أو الذى بدأ يخطو

يتعامل الوالدان المثاليان تعاملاً مسئولاً عندما يشرع طفلهما في الزحف على يديه وقدميه حيث يهيئان له بيئة لا تعرضه للأذى من أجل أن يستكشف ما حوله بأمان . وقد تشمل تهيئة المحيط بما يتناسب مع الطفل دفع مقعد أو مائدة جانباً إلى الحائط أو التخلص من إحدى قطع الأثاث لخلق مساحة كبيرة مفتوحة وبلا عائق . من أجل الحركة وتمرن العضلات .

تتساءل أغلب الأمهات : " هل بوسعي الاحتفاظ بمنزل حسن المظهر عندما يبدأ صغيرى في المشي ؟ ماذا عن مقتنياتي الثمينة المصنوعة من البورسلين أو الآنية الزجاجية على منضدة القهوة ؟ "

**راحت " لورى " الحُبلى فى شهرها الثامن تتجادل مع حماتها حول ضرورة حفظ التحف التى قامت بصناعتها بيديها والموضوعة فوق مائدة بجانب الأريكة فى مكان أمين . وقالت : " لن أغير حياتي من أجل طفل ! " . لسوء الحظ كانت " لورى " بحاجة إلى من ينبهها بشرط أن يكون شخصاً آخر غير حماتها .**

كأم أو أب ، إلى جانب كونكما راشدين ، أنتما بحاجة إلى أن تدركا أن طفلكما لن يفهم قيمة مقتنياتكما . علاوة على ذلك فإن أى شيء قابل للكسر يمكن أن يمثل خطورة على طفلكما . احتفظى بمقتنياتك العزيزة فى صندوق خاص بالمقتنيات الثمينة أو داخل صوان ؛ أو ضعيها بعيداً عن متناول طفلك فوق أحد الأرفف العالية ، ففى يوم ما يمكنك مقاسمة مجموعة مقتنياتك مع ابنك وابنتك . زينى منزلك بوسائد ناعمة وتحف غير قابلة للكسر للحفاظ على الدفء والسحر .

**عندما كنت حديثة العهد بالأمومة احتفظت بالشمعدانات المصنوعة من الكريستال معروضة فوق رف منخفض عندما بدأ ابنى فى المشى وبدأ يستند على قطع الأثاث واحدة بعد أخرى لكى يتوازن ويثق بخطوته ، كنت أقول له : " خذ حذرك ! ولا تلمس الشمعدانات المفضلة عند ماما ! " .**

**فهل كان صبى عمره عام واحد يدرك معنى " خذ حذرك ! " أو " الشمعدانات ؟ " لقد كانت الاستجابة فورية تقريباً . وصل الطفل للرف ؛ وتساقط الزجاج على الأرضية مسبباً الفزع لى وله . وبينما كنت أكنس كسرات الزجاج حمدت الله على أنه لم يتعرض لأذى ، وتعلمت أن على الأم أو الأب مسئولية المحافظة على سلامة الطفل وهما مسئولان أيضاً عن سلوكه .**

## إرشادات مفيدة :

أعدى جواً ومحيطاً مواتيين للطفل فى منزلك ، من خلال إبعاد الأغراض القابلة للكسر أو التى قد تعرض طفلك للخطر إذا وصل إليها ، وضعى المقتنيات العزيزة عليك بعيداً عن متناول طفلك .

## أعدى منزلك لكى يكون آمناً لطفلك

المتاجر والمحال التى توفر مستلزمات الأطفال توجد بها أغراض للحفاظ على الأمان المنزلى . وبما أن الأسعار تتنوع فحاولى ، القيام ببعض المقارنات وأضيفى رؤيتك الإبداعية الخاصة .

- غطى كل المخارج الكهربية .
- ضعى كلاً مما يلى بعيداً عن متناول طفلك أو دخل خزانات مغلقة : الأسلاك الكهربية ، المواد السامة مثل : ( المبيدات الحشرية ، الكيروسين ، السوائل المخففة ، المنظفات ، مساحيق الغسيل ، مساحيق التنظيف الجاف ، الأدوية ، إلخ ) أو الأشياء الحادة والقاطعة ، والأوانى الزجاجية ، والفخاريات ، وأى شىء آخر قابل للكسر . ( فسوف يتوصل صغيرك الذى يتملكه الفضول بلا شك إلى كل غرض " غير آمن " وإلى الأشياء التى تمثل خطورة أو سهلة الانكسار فى منزلك ) .
- قومى بإبعاد قطع الأثاث التى بها حواف صلبة أو مدببة أو حادة الأركان ، أو غطى الأجزاء الخطرة بالمطاط أو مادة " الفوم " . ( تحرى فى متاجر أدوات السباكة حول الأنابيب العازلة ذاتية الانغلاق التى يمكن استخدامها حول حواف معظم الموائد ) .
- اجعلى المهد والأسرة بعيداً عن الحبال المتدلية من ستائر النوافذ ؛ قومى بربطها عاليا بعيدا عن متناول يد الطفل .
- قومى بتثبيت بوابات أعلى وأدنى السلالم واجعليها مغلقة دائماً .

- أصلحى الأرضيات الخشبية إذا كانت متشققة أو ناتئة وقومى بصقل وصنفرة أية قطعة أثاث حوافها حادة .
- ضعى " مصدات " ملائمة على الأبواب والأدراج لمنع انغلاقها على الأصابع . فالأطفال يحبون فكرة " الفتح والغلق " ولا يدركون خطورة وضع أصابعهم بالقرب من المفصلات أو بين الباب أو الدرج وأطرهما .
- قومى بتغطية مقابض الفرن
- أغلقى الأبواب المؤدية إلى الحمام أو إلى غرف بها أجهزة التمارين الرياضية ؛ فمن الممكن أن تنجرح أصابع الصغير تحت آلة السير أو ما بين التروس ، أو تحت الثقالات .
- عندما تقومين بتزيين منزلك بالنباتات تحرى من متجر نباتات الزينة بشأن النباتات السامة . وتجنبى - على سبيل المثال - نباتات " الدايفنباشيا " . و " البونسيتا " و " الفيلودندرون " .
- أوجدى مساحة مفتوحة من أجل الحركة ، والتمرن ، والرقص ، واللعب . استمتعى وامرحى مع طفلك ودربى جسدك فى الوقت نفسه .

## إرشادات مفيدة :

عندما يبدأ طفلك فى التحرك فى أنحاء المنزل سيحاول فتح كل خزانة ، لذا كونى مستعدة . ضعى إحدى وحدات التخزين المنخفضة جانباً فى المطبخ من أجله هو على الخصوص . وأفرغيها من مقتنياتك وضعى فيها الألعاب ، والصناديق الصغيرة الفارغة وآنية غير قابلة للكسر ومثلها من الأكواب والقدور واشرحى له الأمر كالتالى : " إن هذا دولابك الخاص ويمكنك أن تساعد ماما وبابا فى شغل المطبخ " .

## * إدخال تغييرات على غرفة طفلك الصغير ( فى عمر عامين أو ثلاثة فما فوق )

بينما ينمو الطفل تتطلب الغرفة تغييراً كذلك ، لكن الراحة والأمان يجب الالتفات إلى أهميتهما دائماً . فإذا كنت قد صممت " مساحة للطفل " منذ عامين أو ثلاثة فربما أصبح صبيك مستعداً لكى ينتقل من المهد إلى الفراش ويحتاج للمزيد من " المساحة " ليلعب وليتسلى بصحبة أصدقائه . فإن طفلاً نشيطاً وأثاثاً حاد الحواف يشكلان مؤشراً لـ " الحوادث الوشيكة " . لا تتكلى على مصممى الأثاث لحماية ابنك أو ابنتك . ابحثى عن قطع الأثاث دائرية الحواف وضعى سجاداً ناعماً فى موضع الأرضية المغطاة بالخشب أو البلاط .

خلال نمو صبيك الصغير ستلاحظين أنه يُكون شخصيته المتميزة مع أشيائه الخاصة التى يميل إليها . **شجعى طفلك على أخذ القرارات ؛ لكن قومى بتوجيه آرائه مع الوضع فى الاعتبار ما يحقق المصلحة القصوى له .**

**كان الزوجان " راشيل " و " بت " بانتظار استقبال مولودهما الثانى ، وأخذا ابنهما " بيلى " الذى بلغ العامين والنصف من عمره من أجل شراء سرير " الصبى الكبير " . وعلى الفور أشار " بيلى " نحو سرير عال من دورين ومزود بسلم ، وقد وضع عليه بشكل جذاب دمية على شكل كلب أحمر كبير كثيف الشعر .**

**ولأنها أدركت أن ابنها أصغر من أن يتسلق من وإلى الفراش بشكل آمن فقد اتجهت " راشيل " نحو الفراش وتناولت الدمية المحشوة ووضعتها على فراش منخفض للصغار ، وسألته : " أى الفراشين يعجبك أكثر ؟ " فأجاب " بيلى " كما هو متوقع : " أريد الفرش الذى معه الدمية ! " فقال الأب مبتسماً : " أحسنت الاختيار يا " بيلى " .**

**عندما تشاركين صغيرك تجربة إعداد مكان جديد له ، قومى بتوجيه اختياراته عن طريق تقديم بدائل ، ومثال على ذلك :**

" هل تحب غرفة صفراء أم غرفة زرقاء ؟ هل نرسم على الجدران صورة " ميكى ماوس " أم " سنوبى " ؟ هل تود أن تضع الدمى المحشوة فوق أحد الأرفف أم بداخل صندوق اللعب ؟ " .

**عندما تطلبين من طفلك أن يختار ، فإنك تعلمينه أهمية التنظيم واتخاذ القرارات . وعندما تنصتين إلى اقتراحاته فإنك تمنحينه إحساساً بالأهمية ، وتساعدين على توثيق صلة ابنك أو ابنتك بمنزلك وأسرتك . مادمت غير متسلطة الرأى فسوف تضمنين لابنك مستقبلاً من التواصل الحر .**

**إرشادات مفيدة :**

حينما تنتظر الأسرة قدوم طفل ثان فمن الضرورى اتخاذ تغييرات ضرورية فى المكان من أجل الطفل الكبير :

❖ أدخلي التعديلات قبل وصول المولود بفترة طويلة ( شهرين أو ثلاثة مسبقا ) لتسهيل عملية الانتقال .

❖ أشركى الطفل الكبير فى وضع الخطط وتحديد الاختيارات وتحدثى بشأن أهميته فى تقديم يد العون .

❖ أكثرى من تقبيله واحتضانه والتأكيد على حبك له كثيراً جداً إذا جاء ذكر المولود الجديد .

كأم رؤوم تضع فى اعتبارها سلامة طفلها قبل أى شيء ، سيكون هدفك الأول هو تهيئة جو آمن ودافئ ، مفعم بالرعاية العاطفية والاهتمام بصحة الطفل ؛ وأنت كذلك إلى جانب هذا مسئولة عن إمداده بخبرات من التواصل والتحفيز العقلى .

## ٣. تحفيز القدرات العقلية والتواصل

يتساءل العديد من الآباء والأمهات " متى يبدأ التعلم ؟ هل ينبغي علىّ أن أنتظر معلمة الروضة لتبدأ معه الحديث حول الألوان والحروف والأرقام ؟ وإذا علمت طفلى الكثير من الأشياء ألن ينتابه السأم فى المدرسة ؟ "

ضعي كل هذه التساؤلات جانباً وقدمى لطفلك كثيراً من الخبرات التعليمية بقدر استطاعتك ، منذ نعومة أظافرة وفيما بعد ، إذا قمت بتحفيز طفلك في وقت باكر لأن ينظر ويسمع ويفكر ويكتشف ، فإنك تزيدين من نزعة الاستطلاع لديه ، ورغبته فى تعلم المزيد .

**إرشادات مفيدة :**

إن بوسعك إلهام وتشكيل مهارات طفلك المتعلقة بالدراسة وقدرات التواصل لديه منذ البداية المبكرة ؛ قدمى له كل ما يستثير حواسه البصرية والسمعية وحاستى التذوق واللمس ، من أجل أن ترفعى من حساسيته وانتباهه ، وقدراته اللغوية والمعرفية ، وقواه العقلية .

### * تحفيز حاستى السمع والبصر

إن وضع جهاز يصدر موسيقى . وملون ومتحرك فوق رأس الطفل من شأنه استثارة حاستى السمع والبصر لدى الطفل . ليس هذا فحسب ولكن سوف يحفز كذلك رغبته فى أن يمتد ويصل لشيء ما . أحكمى ربط اللعب فى جانب المهد بحيث تتدلى نحوه من الأعلى . بحيث تكون أمامه برفق وعندما يستيقظ من نومه سيستمتع بما يرى ويسمع .



ضعى على مهد طفلك ألعاباً منقوشاً عليها أشكال متكررة ، وأمام عينى ابنك أو ابنتك . اختارى نقش النقاط ، أو الخطوط ، أو المربعات الملونة المتداخلة .

من الممتع كذلك بالنسبة للطفل وجود دمية " تتحرك وتصدر الموسيقى " .

**استدعى ابتسامات طفلك بألعاب المهد التى تتحرك وتصدر موسيقى .**

ثبتى لعبة " عاكسة " تشبه المرآة " ( ذات حواف مبطنة ) فى الجهة المقابلة للمهد . فعندما يستدير الطفل ويبتسم يبدأ فى اكتشاف ذاته .

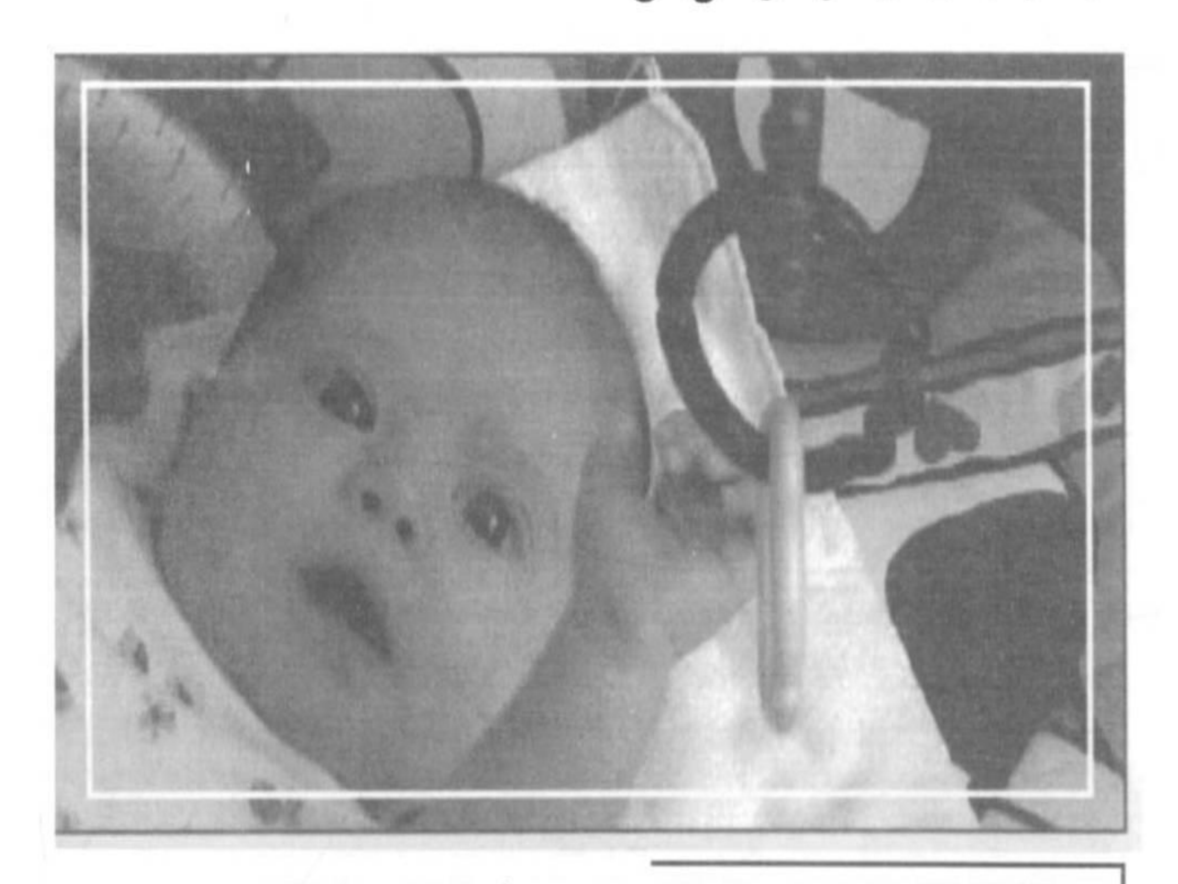
بما أن نوبات انتباه صغيرك قصيرة الأمد ، فمتى استيقظ من نومه حفزى مهاراته البصرية : عن طريق تنويع النشاطات ، وتغيير أوضاعه الجسدية ، وتغيير مكان الطفل أو وضعه فى أماكن جديدة . ابقى مع طفلك بينما تديرينه على جوانبه أو على وجهه ؛ فإن كل تعبيرات وجهك وجميع المرئيات فى المكان المحيط ستصبح مألوفة له .

أديرى صندوق الموسيقى ، أو شريطاً أو أسطوانة موسيقية ، وضعى طفلك فى حجرك واضغطى برفق على لعبة بيانو أو طبلة ، أو اقرئى كتاباً موسيقياً ، لكى تستثيرى مهارات طفلك السمعية . إن أصواتك الحميمة والتواصلية ستكون باعثاً له على الطمأنينة .



**اجلبى لطفلك ألعاباً ملونة تصدر الموسيقى ، لكى تحفزى كلاً من :**

النظر
السمع
محاولة الإمساك
الحركة
الابتسام
التوافق بين حركة العين وحركة اليد



**قومى بتقديم لعبة مثيرة واحدة فقط كل مرة ، لكن احرصى على التنوع خلال اليوم :**

جهاز يصدر موسيقى
سلسلة من الحلقات
شرائط ورقية ملتوية وقصيرة تُعلق فوق رأسه
ألعاب ناعمة تصدر أصواتا عند هزها
دمى لا تشكل خطورة عند تذوقها

**كم ستكون الحركات الأولى لطفلك ممتعة ومثيرة . احتفظى بها جميعاً بكاميرا الفيديو وسوف تستمتعين برؤية تلك الحركات المرة بعد الأخرى .**

## إرشادات مفيدة :

**من أجل تنشئة طفل سليم الصحة ونشيط منذ البداية ، قومى بتغيير الأوضاع ، والهيئات ، والأنشطة وتواصلى معه :**

❖ **استكشاف منزلك : إنه الصباح الباكر . لقد قمت بتحميم طفلك وتغيير حفاضاته وأطعمته . والآن هدهديه بين ذراعيك وتحدثى إليه فى نعومة بينما تسيرين به فى أنحاء الشقة أو المنزل .**

تحدثى حول أى شيء وكل شيء ، الأضواء فى الأعلى أو المروحة الدوارة فى غرفة المعيشة ، أو صوت الساعة فى الردهة ، أو الماء المتدفق من صنبور المطبخ ، أو عن رائحة عطور زوجك التى خلفها فى المكان . اجلسى على أريكة غرفة المعيشة وأبدى إعجابك بالزهور المرسومة فى اللوحة المعلقة على الحائط ، أو هزى مقعد غرفة الطفل ودندنى أغنية . فإن كلا من حركتك وهدهدتك له ، ونبرة صوتك ، وحتى رائحتك ستعمل على تهدئته قبل غفوة الصباح .

❖ **عمل جولة فى الحى السكنى : حين تنتهى غفوة الصباح الخاصة بطفلك ، فربما حان الوقت من جديد لتغيير الحفاضات ، وإطعامه وهدهدته لكى يتجشأ . ثم ألبسيه ما يتلاءم مع الطقس ، وضعيه فى العربة الخاصة به ، ثم قوما بجولة فى الحى السكنى وصفى له ما يحيط بكما .**

" إنه يوم بارد أو حار ، أو فيه رياح ، الشمس الذهبية مشرقة ، السماء زرقاء صافية ، انظر إلى الطيور والأشجار الطويلة العالية " . تحدثى ، وتحدثى وبينما تستمر حركة العربة البطيئة الإيقاع . فعلى الرغم من أن وليدك لن يستوعب الحديث فى البداية ، فسوف تكسبين عادة التواصل مع طفلك ، وفى غضون بضعة شهور ، سيجلس طفلك ناهضاً ويلحظ الأشجار والشمس بينما تتمشون بالخارج . وقد لا يتجاوز الأمر عدة شهور بعد ذلك حتى يحاول ابنك أو ابنتك تكرار كلامك ، مما سيثير دهشتك . وفى غضون فترة من ١٨ إلى ٢٤ شهراً ستتمتعين ببداية التواصل الكلامى .

❖ **رؤية العالم من مقعد الأطفال :** عندما يصبح بمقدور طفلك الجلوس في مقعده الخاص أو فى مقعد يسمح بالاضطجاع ، اجعليه يشاهد فيلما موسيقياً خاصا بالأطفال ( بحيث لا يزيد على عشر دقائق ) أو غنى له أغنية ، أو اجلسى أنت أو زوجك بحيث تكونان فى نطاق رؤيته خلال عملكما . أعطيه لعبة صغيرة تصدر صوتا عندما يهزها ( شخشيخة ) .

سوف يطيب لطفلك مشاهدتك بينما تطبخين ، أو تنظفين ، أو تضعين الصور في الألبوم ، أو لا تفعلين أكثر من الاسترخاء . من اللطيف قضاء وقت " الاستيقاظ " معا وتجاذب أطراف الحديث .

❖ **اكتشاف الألوان ، والحركات والأصوات :** أرقدى طفلك بحرص فى مكان مضيء من المنزل ، على لحاف مزخرف للأطفال أو فوق وسادة أو بطانية على الأرضية ووجهه للأعلى لتنمية حواسه .

سيلوح طفلك بذراعيه ويحرك ساقيه شاعراً بالحماس والاستثارة

❖ **شجعيه على الانطلاق والزحف :** عندما يبلغ ابنك شهره السادس أو السابع ويستطيع الاستدارة والجلوس ، ضعيه على بطنه فوق لحاف وأمام ناظريه ضعى لعبة .

سوف يتمدد جسد طفلك ويتحرك باتجاه هذا الشيء ليصل إليه .



عند اللعب مع طفل لم يتمكن من المشي بعد ، أو طفل بدأ لتوه فى المشى فاعملى بمقولة " ما قل ودل " .



شاهدى طفلك راقدا على بطنه ، يحاول الوصول إلى لعبة وينطلق إلى الأمام .

إن وجود ألعاب ودمى " تعليمية وتوجيهية " عددها أكثر مما يجب ، من شأنه أن يربك طفلك ويشتت انتباهه .

أعطى الفرصة لطفلك حتى يركز ويكتشف شيئاً واحداً كل مرة . وحين يفقد اهتمامه استبعدى هذا الشيء واجلبى لعبة أخرى .

اجلبى لطفلك لعبة " عاكسة " تشبه المرآة ( ذات حواف مبطنة ) فى الجهة المقابلة للمهد . فعندما يستدير الطفل ويبتسم يبدأ فى اكتشاف ذاته .

ما دام هدفك هو توفير أغنى الخبرات لطفلك ، فتذكرى أن " **جليس الأطفال الآلى** " لا يعوض عن صلتك الضرورية بطفلك . فإذا ما وضعت طفلك فى **أرجوحة موسيقية** أو فى **أداة مهدهدة** لمدة تتجاوز ربع الساعة فى المرة الواحدة فإنك بهذا تحرمين طفلك من دفئك وحبك . لا شك أنه من المهم أن تمنحى طفلك بعضاً من وقت اللعب المستقل من أجل تنمية حس الاكتشاف والابتكار ، لكن خبرات التواصل مع الوالدين فى جو من الحب لا تقدر بثمن .

فكل من همساتك وضحكاتك وصوت زوجك ، وأغنيات الهدهدة الناعمة ، والدندنة مع الكتب الموسيقية المسجلة ، أو مع صناديق الموسيقى والألعاب الزنبركية سوف تعمل على تطمين صغيرك والقضاء على أية مشاعر للعزلة والوحشة . كما أن تلك الأصوات سوف تشجع طفلك على أن يصدر أصواتاً ، وهو الأمر المهم من أجل البدء فى النطق .

أنت وسيلة الاتصال الاجتماعى الأولى لطفلك . لذا احرصى على الابتسام والضحك ولسوف يبتسم طفلك ويضحك مرات ومرات .

**كلما كنت بالقرب من طفلك خلال إطعامه أو تغيير حفاضاته أو تحميمه أو اللعب معه ، قومى بالتحدث إليه كما لو كان يفهم كل ما تتلفظين به ؛ فالأطفال يدركون قبل أن يتمكنوا من التعبير عن أنفسهم . فسيعمل صوتك ونظرات عينيك وتغيير نبراتك على تحفيز اهتمامه بالتواصل الكلامى .**

**تحدثى قليلا إلى طفلك حتى تنمى قدراته الكلامية**

تقاسمى معه وقتاً حميمياً ، فى الحديث ، والاستماع ، والابتسام ، والغناء ، والضحك والاحتضان والتقبيل . ولسوف ينمى طفلك قدراته اللغوية ، وتعبيرات الوجه ، وانفعالات واسعة النطاق ، ورابطة من المحبة .

كلما سمح جدول مشاغلك بهذا قومى كل صباح ومساء بالرقاد إلى جانب طفلك . أو بالجلوس على الأرضية مع صبيك الذى بدأ يمشى . ومن تحتكما لحاف أو بطانية . وإذا كنت تعملين فقد تحتاجين للاستيقاظ مبكراً بعشر دقائق أو ربع ساعة عن المعتاد من أجل وقت اللعب الصباحى . خططى لقضاء مدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فى أنشطة اللعب معه عندما تعودين من العمل كذلك . واجعلى زوجك ينضم إلى المرح هو أيضا . راجعا أجندة المواعيد مسبقا بحيث يتسنى لكما الاشتراك فى هذا منفردين أو معا . فالاستعداد جانب مهم من تنشئة الأطفال ( المثالية ) .

**قومى بتخصيص فترة زمنية من عشرة إلى خمس عشرة دقيقة مرتين فى اليوم من أجل وقت للعب " المتميز " مع طفلك .**

- قومى بإخفاء وجهك وراء بطانية أو مقعد ثم عاودى الظهور أمامه مرة بعد أخرى .
- قومى بتحريك إحدى العرائس من هنا إلى هناك وغنى أثناء هذا أغنية لكى تنطلق ضحكاته

- أديرى لعبة موسيقية وصفقي بيديك مع الإيقاع .
- هزى " شخشيخة " أو " دفا " مزوداً بحلقات معدنية على حافته ، أو انقرى على طبلة ، وراقبى استجابته .
- انفخى فقاقيع الصابون عالياً فى الهواء لتشجيع حاسة النظر لديه . ومحاولته القبض على الأشياء . والتوافق بين العين واليد . ( تبدأ من سن خمسة إلى ستة شهور ) كما يحلو هذا وقت أخذ الحمام .
- ضعى قطع المكعبات فوق بعضها البعض ثم قومى بهدمها . قومى برصها مرة أخرى ( ابدئى بثلاث قطع من ستة إلى تسعة شهور ) وشجعى ابنك ليفعل نفس الشيء . ابنى بناءً أعلى ثم أعلى مع نمو طفلك .
- قومى بفتح وغلق أبواب صندوق ممتلئ ؛ ثم اجعلى طفلك الكبير نسبياً أو الذى بدأ يمشى أن يكتشفه معتمداً على ذاته .
- قدمى إليه مجموعة كتب متنوعة ، وبعد أن يبدأ طفلك فى النظر والتركيز قلبى صفحات الكتاب الصلبة أو القماشية . اضغطى على زر الكتب الموسيقى . ولن يمضى وقت طويل حتى يبدأ طفلك فى " القراءة " بنفسه .

**إرشادات مفيدة :**

من أجل الاحتفاظ بوقت اللعب فى حالة من التجدد والابتكار :

❖ استخدمى لعب طفلك ، وقصصه وموسيقاه لتغذية " الوقت الممتع " الذى تتقاسمانه .

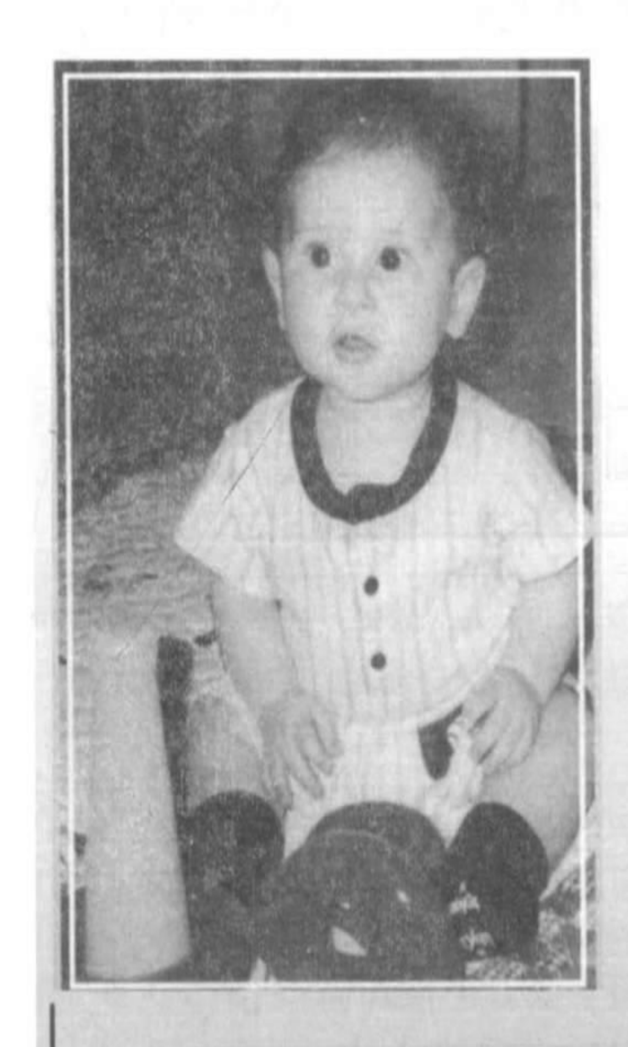
❖ قومى كل أسبوع بتبديل الألعاب الموافقة لعمر طفلك ما بين كل من مقعد السيارة ، وعربته الصغيرة ، والمساحة المخصصة للعبه فى المنزل ، والمقعد المرتفع المخصص لجلوسه مستقراً .

## ✱ زوديه بما يحتاج لكى تجنى الثمار

بما أنك أهم عنصر فى حياة طفلك ، فإن استجابتك الحساسة له وما تمنحينه من اهتمام سيكون له أثر دائم عليه . أما إذا قمت مثل معظم الآباء والأمهات بالانهماك التام

فى نشاطات العمل ، والأحداث الاجتماعية ، والهموم الشخصية ، ودائماً تتحدثين فى الهاتف أو على الكمبيوتر ، أو تقرئين أو تشاهدين التلفاز ، فإنك بهذا تحرمين طفلك من كامل اهتمامك . أفلا يستحق طفلك أن يشعر بأن له منزلة خاصة ؟

**ابذلى أقصى جهدك لتمنحى طفلك الصغير رعايتك التامة وخبرات تثريه وتضيف إليه ، ويمكنك أن تزوديه بكل ما هو ممتع ومتميز مثل :**



**كانت إزاحة الحلقات سهلة ، لكن إعادتها على ما كانت عليه تستلزم العديد من المحاولات .**

**ابذلى محاولة واعية لتتفاعلى مع طفلك دون أن يتشوش انتباهك بأى شيء آخر : اجلسى على الأرضية ووجهك إلى وجهه وانظرى فى عينيه وتحدثا** ( ربما تكونين أنت وحدك من يتحدث ) **ودعى طفلك يرى ابتسامتك ، ويسمع صوتك ، ويحس لمستك .**

**تحلى بالصبر والحماس** ( انعسى عندما ينعس طفلك واستعيدى طاقتك ) ، **واكتشفى الأنشطة والمهام المناسبة لعمر طفلك .**

**رددى على مسمعه دوماً عبارات مثل : " أنا فخورة بك . أحسنت صنعا "** : ( بالنسبة لطفلك الصغير سوف يستشعر سعادتك وسوف تحفز كلماتك صبيك الذى بدأ يمشى ) .

**لا تنتظرى حتى يسعى طفلك للفت الانتباه نحوه . بادرى أنت باللعب والتحدث إليه ومنحه الأحضان والقبلات .** ( فالطفل الذى يشعر بأنه مهمل سيقوم بأى شيء مزعج لمجرد لفت الانتباه ) .

**ساعدى صغيرك على مواجهة العالم فى ثقة واستقلالية ، ومع ذلك أكدى له أن دعمك وحبك سيكونان متاحين له على الدوام .** إذا كان هناك أكثر من طفل فى المنزل فقسمى وقتك بينهم : " الآن حان وقت " أوستن " الخاص به مع ماما . سوف نضبط الوقت لمدة ربع ساعة ، ثم سيحين الوقت الخاص " بمادلين " لمدة ربع ساعة أخرى . وبعد " مادلين " سنلعب جميعاً معاً " .

**إرشادات مفيدة :**

عطاؤك المتميز لطفلك = ثمرة نجاحه .

كيف تستطيعين تنشئة " طفل متكامل " يتسم بسعة الخبرات والمعارف ، وماهر فى نواح عدة ؟ ابدئى مبكراً ، وقدمى لطفلك الصغير ، قبل أن يتعلم المشى ، فى مرحلة ما قبل المدرسة ، أنشطة شديدة التنوع .

## تقاسمى وطفلك تجارب ممتعة عديدة ومتنوعة ومدخلات ما قبل المدرسة ، لكى تحصدى نتائج من النمو العاطفى والاجتماعى والذهنى والإبداعى والبدنى .

- ابدئى بالموسيقى ، والغناء والرقص ، فإنكما تتواصلان عندما تتبعان الإيقاع والموسيقى والحركات معاً .
- اشتركا فى الأنشطة الفنية ، مثل التلوين ، والرسم ، وتشكيل الصلصال .
- مارسا ألعاب أحاجى الصور المتفرقة ، وقوما بتكوين برج من المكعبات ، وتقاذفا الكرة ، وقوما بتمثيل الأدوار الدرامية بالعرائس والدمى ، ولسوف يعشق طفلك التفاعل معك .
- أحضرى الملاعق ومضارب العجين والأوانى ودعى طفلك يلهو بها ، لأن طفلك يحب أن يقلدك وأنت تعدين الطعام . أشركى زوجك فى هذه اللعبة ودعيه يساعد طفلك فى التقليب والرش .

- أمضيا النهار معاً فى اكتشاف عجائب الطبيعة ، الشمس ، السحب ، الطيور ، العناكب ، الحيوانات ، الشاطئ ، إلخ .
- قوما برى الأزهار معاً أو ازرعا فى الحديقة ، ولسوف يتعلم طفلك التعاون والاهتمام بالنباتات وسائر الكائنات الحية .
- ارفعا البصر إلى السماء أثناء الليل ، لإعادة اكتشاف الظلمة والقمر والنجوم ؛ استجيبى لاهتمامات طفلك وتطلعه للتعلم والتعرف .
- استمتعا بالمناظر الجديدة خلال ركوب الحافلة أو القطار ، أو خلال رحلة بالطائرة أو السفينة ، وحاولى أن تجيبى عن جميع الأسئلة التى يطرحها طفلك .
- اكتسبا وجهات نظر جديدة للعالم فى أماكن مثل " الأسواق التجارية الكبرى " ، متجر الحيوانات الأليفة ، حديقة الحيوانات ، السيرك ، دار السينما ، المسرح ، المتحف ، المكتبة العامة ، والمسابقات الرياضية ، المطعم ، السوق ، إلخ . قومى باختيار الأنشطة بناء على استعداد طفلك ومدى صبرك .

**كأم محبة ومخلصة فإنك تضعين الأساس لكل من القوة العاطفية والنمو التعليمى ، والسلوك الاجتماعى ، فى السنوات الأولى من عمر طفلك .**

## ٤ . التمتع بالخبرات الاجتماعية

بوسعك أن توفرى جواً من التفاعل الاجتماعى الحيوى إذا ما شجعت فى البداية طفلك أو طفلتك على الانخراط فى تعاملات متنوعة مع الأقارب والأصدقاء الحميمين فى منزلك . نظمى العديد من الزيارات المتبادلة بينكم وبين الوجوه المألوفة له فى جو آمن مطمئن بما يسمح لصغيرك بأن يشعر بالثقة والألفة . ولن يمضى وقت طويل حتى يكتسب طفلك عادة حب التعرف على أناس جدد فى أماكن جديدة بلا خشية أو تردد ، وبسلوك مقبول اجتماعياً .

## * تناولا الوجبات معاً فى المنزل

**عندما يتجمع جميع أفراد الأسرة لتناول إحدى الوجبات يعود هذا بالكثير من الفوائد . وحتى الطفل حديث السن للغاية يتطلع لهذا الوقت المتميز والذى يقضيه مع جميع أفراد الأسرة .**

سيتعلم طفلك التفاعل مع الجماعة ويكتسب مهارات المحادثة والتواصل والتفاعل الاجتماعى . وبينما يكبر طفلك سيجد الأمان فى إدراكه أن ثمة فرصة لمناقشة الأمور اليومية . ولتبادل الأفكار والآراء والخطط . ولطلب النصح . وغالباً ما يكون أفضل الوجبات المشتركة هو الغداء ، لكن إذا كان أحد أفراد الأسرة يعمل لوقت متأخر أو مرتبط بفصول دراسية مسائية فحاولى أن يتم هذا على الإفطار . أو وجبة خفيفة مشتركة أو حلوى أو وجبة الظهيرة فى يوم الإجازة . ومع السنوات القادمة ستبقين مرتبطة بابنك اليافع أو ابنتك اليافعة .

سواء كان تكوين أسرتك تقليدياً " أم وأب وطفل " أو غير ذلك **فمن تجاذب أطراف الحديث العائلى يومياً حول مائدة الطعام سيشعر كل فرد بأنه غير معزول ، وسيشعر بالألفة والاستقرار . إنها خبرات شعورية لا يعوضها شيء آخر .**

**إرشادات مفيدة :**

عندما تجتمعوا لتناول الوجبات فى المنزل ، أو فى المطاعم ، أو عند حضور أى مناسبات اجتماعية أخرى مع طفلكما ، احرصى أنت وزوجك على تقديم الأسوة الحسنة من السلوك الاجتماعى المقبول .

## * تناولوا الوجبات معاً فى المطاعم

لا يشرك بعض الآباء والأمهات أطفالهم لسوء الحظ فى تناول الوجبات خارج المنزل . ويعزلون أطفالهم عن المشهد الاجتماعى ويخفقون فى تقديمهم لأنظار المحيطين . فمن الخاسر هنا ؟ كل من الوالدين والأطفال ! .

**وعلى سبيل المثال ، لم تقم " جوليا " أبداً بتهيئة أولادها للمناسبات الاجتماعية ، وكانت تقول : " لم أصطحبهم إلى المطاعم حين كانوا صغاراً لخشيتى أن يتصرفوا بطيش .**

والآن بينما تتراوح أعمارهم ما بين الرابعة والسابعة والتاسعة . فإنهم يتصرفون حقا بطيش . زوجى يعمل حتى المساء ويختطف الأطعمة السريعة خطفا . بينما أقوم أنا بتسخين الطعام المثلج لنفسى . يأكل الأطفال قطع الدجاج الجاهزة . وزبدة الفول السودانى ، والجبن ، أو شطائر النقانق وهم يجلسون فى غرفة المعيشة لمشاهدة التلفاز . وفى الإجازات الأسبوعية نجلب لهم جليسة أطفال لنلوذ بالفرار ! " .

بالرغم من أن أغلب الآباء والأمهات يعايشون خبرات الحياة بصحبة أطفالهم . ويساعدونهم على تعلم السلوك الاجتماعى اللائق . فإن " جوليا " وزوجها لم يوفرا الخبرات والنماذج الضرورية . وعلى هذا فإن أولادهما لم يتعلموا أبدا الاغتسال قبل تناول الطعام . ولم يألفوا اختيارات الطعام الصحى . ولم يسبق لهم أن استخدموا أدوات المائدة المناسبة . ولم يتعودوا أبدا على تبادل أحديث سارة على مائدة العشاء .

**لكى تستمتعى بقضاء وقت فى الخارج مع العائلة ، قومى بالتخطيط المسبق مع الوضع فى الاعتبار عادات نوم وأكل طفلك ، وما يحبه وما لا يحبه ، ومستوى تحمله ( صبره ) ومزاجه النفسى .**



هذا الصبى الصغير على استعداد لأن يستمتع بالحديث وتناول وجبة الغداء مع أسرته فى أحد المطاعم " المناسبة لاستقبال أطفال " حيث سيجد أطعمته المفضلة .

**وقد استعد والداه لهذا الأمر حيث اصطحبا معهما المفارش الملونة التى توضع تحت الأطباق ، وبعض الكتب ، وأقلام تلوين ، ولعبة صغيرة ظريفة .**

## قواعد لتناول الطعام بالخارج

١. خططى لتناول الطعام فى الوقت المعتاد لتناول صغيرك لوجباته .

٢. اذهبوا إلى مطعم " مناسب لاستقبال الأطفال " وراجعى قائمة الطعام قبل التوجه إلى المائدة ، حتى تجدى شيئاً يستمتع صغيرك بتناوله .

٣. ضعى فى الحسبان " وقت الانتظار " ، واطلبوا الطعام ، وقوموا بجولة قصيرة قريباً من المطعم أو برحلة إلى دورة المياه للاغتسال .

٤. كونى مزودة دائماً بحقيبة بها ألعاب وبطاقات وأقلام تلوين وكتب من أجل لفت انتباه طفلك وتعليمه . وليكن بحوزتك بعض الطعام الخفيف كذلك ، لكن لا تخرجيه إلا إذا طال انتظاركم أكثر مما هو متوقع .

٥. إذا قمتم باللعب بجميع الأغراض ، فقوموا بإحصاء مكعبات السكر ، والملاعق ، والشفاطات . انظروا إلى صور قائمة الطعام ، أو تحدثوا حول الأعمال الفنية المعلقة بالمكان ، أو تصميمات الإضاءة على السقف والجدران .

٦. لا تنسى التفاخر والمديح لطفلك : " إننى فخورة بك لأنك تجلس وتتحدث بهدوء فى المطعم . لقد أصبحت ولداً كبيراً الآن " .

منذ أن كان " جوناثان " طفلاً صغيراً شجعته أمه " سارة " على الالتقاء بأشخاص جدد وزيارة أماكن جديدة ، واكتساب خبرات تناول الطعام . كان الصبى ذو الأربعة أعوام يستمتع بالعلاقات الاجتماعية ، لكن أمه كانت على علم بنقاط قصوره . عندما قام والدا زوجها بزيارتهم من أجل تناول الغداء تخيرت مطعماً مناسباً فى منطقتهم السكنية . وأخبرت " جوناثان " فى فرح : " سنذهب اليوم لتناول الغداء مع الجد والجدة ، يمكنك أن تختار شطيرة اللحم المشوى مع الجبن اللذيذ أو المكرونة الإسباجيتى مع كرات اللحم " . وهكذا عرضت " سارة " مقدماً عليه خيارين من الأطعمة ثم سألته : " أيهما تفكر فى اختياره " ؟ إذا ما أجابها " جوناثان " قائلاً : " أريد قطع الدجاج من مطعم البرجر " كانت سترد عليه فى هدوء قائلة : " سيأتى دورك لاختيار المطعم يوم الأحد ، لكنه دورى فى الاختيار اليوم . ولسوف نقضى جميعاً وقتاً رائعاً " .

قبيل الخروج تسأل " سارة " " جوناثان " : " ما الذى تود اصطحابه معك ، هذه القصة أم عربتك الصغيرة ، أم أقلام التلوين وصورة لتلوينها أم أوراق اللعب ؟ " لقد أتاحت له أن يختار من بين " أشيائه الصغيرة الظريفة " ، كما انتقت بعض المفاجآت وأخذتها في حقيبتها . كما ذكرت ابنها ألا يركض فى المطعم أو يزعج الآخرين : " إذا انتظرنا وصول الطعام طويلاً فقد تأكل قطعتين بسكويت أو ثمرة الفاكهة التى أحضرناها معنا ، ثم نعرض على جدك وجدتك بعضاً من لعبك وكتبك . أنا أعرف أنك ستجعلنا جميعاً سعداء بك " .

**إرشادات مفيدة :**

عند الاستعداد لمناسبة اجتماعية ، على طفلك أن يعرف " ما المتوقع من الآخرين " و " ما المتوقع منه " . إن القواعد التى تضعينها فى هذه السن المبكرة تساعد على تحديد سلوكه المستقبلى .

إذا ما انتابت طفلتك ذات العامين نوبة هياج وغضب خلال جلوسكم إلى مائدة المطعم فى منتصف الوجبة ، قومى بإبعادها عن مرأى العيون على الفور ودعيها تهدأ . ثم حاولى معها مرة أخرى كأن تقولى لها : " هيا بنا ننهى وجبة الغداء مثل بنت كبيرة " . وإذا بدا أنها لا تستطيع تمرير اليوم بسلام وراحت تبكى مجدداً . فاطلبى أن يلفوا لك طعامك وغادرى . قد يكون أمراً مخجلاً إذا كنت بصحبة آخرين ، لكنه ليس من المنصف أن تدعى طفلتك تسيء السلوك على المائدة وتفسد على الجميع وجبتهم . لذلك فمن الأفضل أن تؤسسى القواعد والمعايير مبكراً . فإن تعرض طفلتك لنوبة هياج فى عمر الثامنة لا شك سيكون مهيناً ومخزياً بدرجة أعلى .

## ❋ اكتساب السلوكيات الملائمة

إذا كنت تضعين فى الحسبان عند تخطيطك لإقامة إحدى الولائم كلاً من عمر طفلك ، ومدى استعداده ، واهتماماته ، وما يطيب له من طعام ، فسوف تسهلين على صغيرك أن " يحسن السلوك " . هل سبق لك أن انتابتك الغيرة من إحدى الصديقات أو القريبات لأن طفلها يحسن السلوك على الدوام ؟ فهل هو الحظ . أم تنشئة أفضل من قبل الأبوين ؟

تجاوز كل من الطفل " شون " والطفلة " هنا " عامهما الأول بشهر واحد ، وكانا يحبان أن يلعبا جنباً إلى جنب أثناء قيام والدتيهما باختيار أماكن الخروج للتنزه ، لقد قررتا هذا الأسبوع تناول الغداء بالخارج . وقامت " شارلوت " بإعداد المكرونة بالجبن ووضعت وعاءين من البلاستيك على المائدة مع بعض العنب الطازج ، وقالت لصديقتها : " إن المكرونة والعنب هما المفضلان لدى " شون " . بينما راح ابنها يلتهم غداءه ، وقالت لصديقتها " مارلين " : " أتمنى أن يعجب الطعام " هنا " أيضاً " .

أخرجت " مارلين " برطمانين من حقيبتها ، بهما لحم دجاج مخلي ومفتت ، وحاولت إطعام " هنا " لكن الطفلة بكت ، ودفعت الطعام بعيداً ، وانتاب " مارلين " الغضب فقالت : " هنا ، لا تأكل مطلقاً ، إنها فظيعة و " شون " ولد طيب " .

أصيبت " شارلوت " بالدهشة لكنها ناولت صديقتها بهدوء طبقاً من المكرونة بالجبن وسلطانية من العنب قائلة لها : " لم لا تجربي طعاماً حقيقياً ؟ ما إن ظهرت أسنان " شون " حتى أعرض عن طعام الأطفال هو أيضاً . فحتى الأطفال لديهم ما يفضلون وما لا يفضلون من الطعام " .

شعرت " مارلين " بالخجل وعرضت على " هنا " المكرونة " والعنب كما اقترحت صديقتها عليها . وأحبت الطفلة أن تطعم نفسها بنفسها ، وأدركت " مارلين " أن " شون " كان يحسن السلوك لأن أمه " توافقت " مع استعداده ، وكانت حساسة لما يستسيغه من طعام . كانت " شارلوت " متوافقة مع ابنها ، لذا فقد سهلت عليه أن يتعاون .

## إرشادات مفيدة :

إذا ما تحليت بالمرونة والتكيف كأم ، وبالحساسية نحو مشاعر واستعداد طفلك ، سيكون صغيرك أكثر تعاوناً ويتمتع بالاستقرار النفسي .

التمسي الحذر والتقدير السديد عند تقديمك أطعمة جديدة لطفلك ، أو خبرات جديدة أو أحداث غير مألوفة ، سواء كانت داخل أو خارج المنزل . إذا انتابك الشك في أن طفلك لن يكون قادراً على الاستمتاع بأحد الأنشطة . مثل زيارة المرصد الفلكي . أو الذهاب إلى حفل موسيقي . أو احتفال مسائي . أو معرض تجاري . إلخ . فتجنبي

الذهاب . إذا توقعت أن يشعر طفلك بالتوتر أو الحزن أو لاحظت عدم استعداده أو عدم لياقته فتجنبى هذا الموقف لصالحك ، ولصالح صغيرك ، ولصالح الآخرين .

كان " بول " وزوجته " هولى " متأهبين للاستمتاع بوليمة العيد عند عائلة " سميث " . لكن حين ألفت جليسة الأطفال موعدها قبل موعد سهرتهما بساعة واحدة ، قررا أن يصطحبا طفلهما ذا الخمسة أعوام معهما إلى السهرة رغم أن هذا يتزامن وموعد خلوده إلى النوم . ولم يكن هناك مفر من أن يُسقط صغيرهما " دوج " البطاطس المقلية والصلصة على البساط المستورد لجيرانهما ، هذا بعد دقائق من وصولهما فقط . ثم بدأت مغامرات غمس الأصابع هنا وهناك ! غمس " دوج " عيدان الجزر فى غموس البصل ثم لعقها ، ثم غمسها مرة أخرى فى الصلصة ، ولعق أصابعه ثم غمسها مرة أخرى . لقد فزع الضيوف الآخرون من قصور الوالدين فى السيطرة على طفلهما ، لكن " بول " و " هولى " لم يوليا اهتماماً بضيوف الحفلة ، ولا بطفلهما . لم يتعلم " دوج " أية مهارة اجتماعية ناتجة عن تجربة أو خبرة . وغادرا السهرة فى النهاية فى العاشرة مساءً ، بعد أن شرع " دوج " فى البكاء والهياج .

## ✽ تصحيح السلوك الاجتماعى غير المقبول

تنمو الشخصية والمبادئ مبكراً خلال خبرات صغيرك الحياتية معكما ، لذا كونا صارمين منذ البداية ، وضعا القواعد والحدود ، ونميا فيه الصفات الحميدة ، وكونا بمثابة جبهة موحدة كأب وأم . فإذا ما قالت الأم : " لا ! لا يمكنك الحصول على هذه اللعبة " . ثم اشتراها الأب له . سيتعلم الطفل أن يؤثر على الجانب " الأضعف والأسهل " منهما ، وسيخلق نزاعات فى العلاقة الزوجية .

إذا ما سمحت لابنك ذى العامين أن يقرع بملعقة على أكواب الشرب الزجاجية ليستمتع برناتها الموسيقية فى منزلكم ، فسوف يقوم بالأمر ذاته على كؤوس حماتك الكرستالية الفاخرة . إن قيمة أشياء المائدة ليست من بين همومه هو . ولابد أن حماتك سوف تذكرك أن أطفالها لم يقوموا بذلك مطلقاً !

إذا كان طفلك يأكل بمفرده فى المطبخ على الدوام أو يتجول فى المنزل ممسكاً بقطع طعامه المفضل ، فإنه سيقوم بالأمر نفسه أثناء ولائم الأعياد والمناسبات حيث تجتمع العائلة بكاملها معاً على المائدة فى انتظار تقطيع الديك الرومى . فإذا كنت تتوقعين أن

يجلس صغيرك هادئاً إلى مائدة غرفة الطعام للمرة الأولى فى انتظار نصيبه من اللحم ، فتأكدى من أن طفلك سيكون مزاجه سيئاً وسوف يسىء التصرف .

**إرشادات مفيدة :**

أنت الأم وتعرفين الخطأ من الصواب :

- ❖ اغرسى عادات السلوك المقبول فى طفلك خلال وقت مبكر من حياته .
- ❖ اتخذى إجراء فوريا لتصحيح الخطأ حين يسلك طفلك سلوكاً غير لائق : ساعدى طفلك على فهم " ما نفعله " بعد أن تعلنى له عن " ما لا يجب أن نفعله " .

لا تخدعى نفسك بالاعتقاد أن السلوك المزعج سيتلاشى من تلقاء نفسه . فعادة ما يتواصل السلوك المستفز مع تقدم طفلك فى السن ليأخذ شكلاً أسوأ حالاً .

**كان " مايكل " صبياً صغيراً ذكياً ، وقد أدرك فى سن العامين والنصف أن بوسعه السيطرة على أمه وأبيه عن طريق الصياح بمطالبه فى الأماكن العامة وإحراجهما . حين يقترب وقت العشاء وترفض الأم ابتياع الحلوى من المتجر يروح " مايكل " يصرخ حتى تخضع . وفى سن السادسة كان ينطلق فى نوبة هياج فى متجر اللعب حتى يبتاع والده اللعبة الالكترونية التى يرغب بها . وفى عمر الخامسة عشرة سلم كلاهما بالأمر الواقع وابتاعا له جهاز كمبيوتر باهظ الثمن كان قد طالب به بصوته المزعج العالى . فى الثامنة والعشرين من عمره تقوم زوجته الآن بتوجيه هذه النوبات إليه وترفض زيارة حماها وحماتها ، لأنهما ربيا " مخلوقاً فاسداً ومؤذياً ! " .**

إذا لم تكونى " متوافقة " مع مشاعر ابنتك الصغيرة ، وتجدين صعوبة فى فهم لغتها ، فمن المنطقى أن تصاب بالإحباط والغضب . ألا تنزعجين حين لا يولى زوجك انتباهه لما تقولين وما ترغبين ؟

إن " تجربة نوبات الهياج " لهى أمر شديد الإزعاج للجميع دائماً وأبداً . وعلى هذا حاولى " التوافق " مع احتياجات طفلتك . ولعلك تستطيعين نزع فتيل نوبة الهياج

قبل أن تبدأ . وهناك نصيحتان مهمتان وهما تشتيت انتباه الطفل عما يسبب ضيقه ، والتعامل مع الموقف بعقلانية وهدوء ، ولكن ما إن تستحيل السيطرة على الصراخ ويبدأ العقاب بالضرب ، فلن يجدى شيء نفعاً . قومى بحمل ابنك الصارخ بعيداً عن الموقف إلى مكان " آمن " مبطن أو مفروش بسجاد إذا أمكن هذا . وبعد وقت سيهدأ صغيرك ويتلاشى الغضب . ربتى على ظهره وامنحيه القبلات والأحضان وذكريه قائلة : " إننى دائماً أسعد بك حين تتحدث مثل صبى كبير . وإذا أخبرتنى بما تريد سأحاول أن أفهمك ، ولكن حين تبكى وتصرخ فإنك تؤذى أذنى ، ولا أستطيع سماع أى شيء تحاول أن تقوله " . فيتعلم الطفل أن الصراخ والهياج لا يفيدان .

**نوبات هياج الطفل**

**هى أمر معتادٍ عندما يصبح مستقلاً برأية على نحو متزايد ، لكنه في الغالب غير قادر على التعبير عن نفسه .**

## ٥. اختيار القائمين برعاية الطفل ممن يزودونه بخبرات جيدة

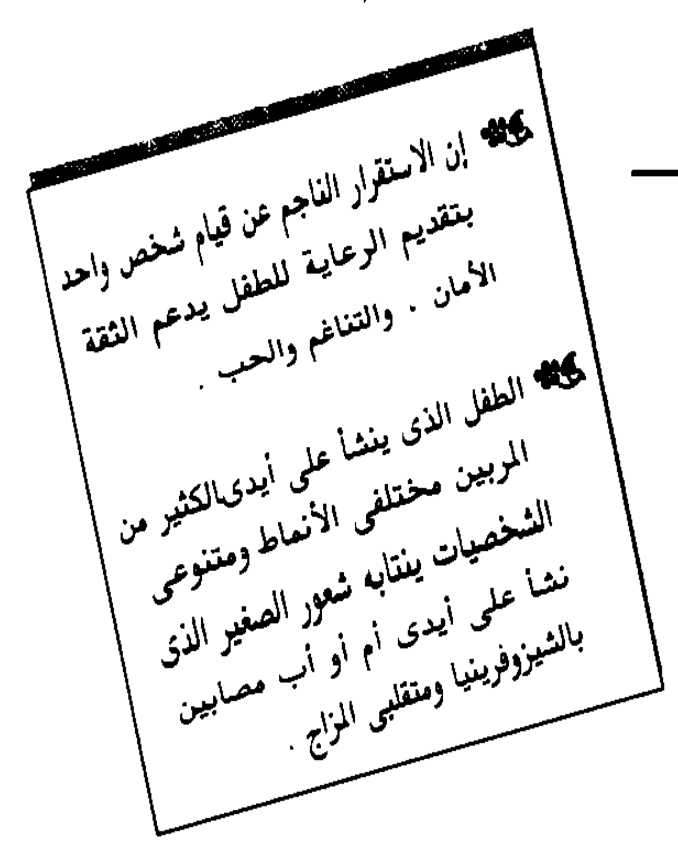
إذا كنت أماً ـ أو أباً ـ كثيرة المشاغل ودائمة الكفاح من أجل النجاح فى كل ما تقومين به ، ويزعجك أنه ليس باستطاعتك التواجد على الدوام بالقرب من طفلك ، فقد ينتابك القلق كذلك بشأن المربية أو من يعملون في الحضانة التى قررت إلحاقه بها ، فهل سيكون هذا الشخص بديلاً كفؤاً عنك . وهل سيوفر درجة الرعاية التى تنشدينها أنت وزوجك ؟

**من ذلك الذى سيعايش خبرات الحياة مع طفلك عندما لا يمكنك التكفل بهذا ؟** من سيراقب طفلك بينما يخطو أولى خطواته ، بينما ينطق أولى كلماته ، ويشم أولى الزهور ؟ من الذى سيحضر مع طفلتك مدرسة الرقص ، ومع طفلك تمرين كرة القدم ، أو المباريات المدرسية ؟ هل بوسعك التخلص من الشعور بالذنب عندما تتركين طفلك وتفوتين تلك اللحظات البهيجة والأحداث المهمة ؟

**إذا كنت أماً عاملة ، فباستطاعتك التخفيف من توترك ، عن طريق :**

- **ببساطة احرصى على " الوقت الذى يجمع الأم وابنها معاً " المفعم بالحنان والعاطفة ، وذلك كل صباح وكل مساء ، وثقي بأن تلك اللحظات التى " تمنحين فيها أفضل ما بداخلك " لا تقدر بثمن .** فغالباً ما تقدم الأمهات والآباء غير العاملين تفاعلاً حنوناً وحساساً مثلما يفعل العاملون .

- **اعثرى على شخص يقدم الرعاية لطفلك يكون أهلاً للاعتماد عليه ، ويتحلى بفلسفة لا تتضارب مع أفكارك وقناعتك .** ابدئى بحثك مبكراً ، حتى لا تطلبى المساعدة وأنت فى حالة يأس قبل بداية العودة للعمل بيوم واحد .




**ينتاب الأطفال الارتباك والحيرة حين يقوم على رعايتهم سلسلة من الأشخاص متضاربين في أسلوب تفكيرهم . فلا يستوعب الأطفال بشكل واضح ماذا يفعلون ، ولا كيف يستجيبون للأمور ، ولا كيف يرضون شخصا ناضجا .**

## تضييق نطاق البحث عن مربية

- قومى باختيار المربية بحرص من خلال **المقابلات الشخصية ، والتوصيات التى يمكن التثبت منها ، وعدة أيام من التجربة** قبل أن تتركى طفلك وحده مع هذه المربية . وتابعى ردود أفعالها حيال صغيرك . هل تعامل طفلك كما تعاملينه ؟

- اطلبى منها برهاناً على **الخبرة السابقة ، والتعليم ، والتدريب على الرعاية الأولية** (CPR) . وإذا كانت بارعة حقاً فقد تعلمك بعض الطرق والوسائل المفيدة .

- إذا عثرت على المربية عن طريق الانترنت فراعى جوانب الأمان : رتبى معها مقابلة خارج منزلك ، ولا تصطحبى طفلك ، حتى تقومى **بالتحريات الأمنية اللازمة عنها اجتماعيا وجنائياً .**

- هل يبدو أنها تتحلى **بالدفء ، والحنان ، والإيجابية ، والدقة ، والحديث اللائق ؟**

- هل تظهر كامرأة **نظيفة وتغسل يديها** قبل أن تلمس طفلك عند وصولها ؟ فيما بعد سوف تنقل عاداتها الخاصة بالنظافة إلى طفلك مع نموه .

- هل تبدو **منظمة** ؟ فأنت لا ترغبين فى مربية تصل متأخرة ، وتكون كثيرة النسيان ، أو لا يمكن الاعتماد عليها .

- هل **تنظر بعين الاحترام لرغباتك وتعليماتك ؟** خلال أحد أيام الاختبار ، أعطيها قائمة معقولة من المهام التى ينبغى إنجازها ( غسل زجاجات الرضاعة ، غسل ثياب الطفل يدوياً ) ولاحظى مستوى تعاونها .

- هل تلعب مع طفلك ، وتغنى وتوفر له **الحافز العقلى ،** وتأخذه للتنزه ، أم يقتصر عملها على الإطعام ، وتغيير الحفاضات ، وتهدئة روعه ؟

- عندما تشعرين بالارتياح نحوها اتركيها مع طفلك لساعة ، ثم لثلاث ساعات ، وأخيراً ليوم كامل . **هل يبدو أن طفلك قد تلقى خير رعاية ، وهل يبدو سعيداً عندما تعودين ؟**

**استقالت " آلى " من وظيفتها بعد ولادة ابنها " ماسون " لأن زوجها المراعى للتقاليد " جوش " كان يؤمن أنه ينبغى على الأم أن تبقى بالمنزل مع طفلها . كانت تتفق معه نظرياً وحسب ، فالشخص الذى كان مسئولاً عن رعاية ابنها " ماسون " فى الحقيقة كان مديرة المنزل الفنزويلية التى لا تتحدث الإنجليزية ، والتى كانت أكثر انشغالاً بالطبخ والتنظيف من شئون الصغير . وكانت الجدة تزورهم مرتين أسبوعياً لتأخذ الطفل فى نزهات من أجل اللعب والتمتع بالطبيعة ، ثم كان جدول " آلى " مزدحماً بالتسوق ، والتمرينات الرياضية ، والأنشطة التجميلية ، ودعوات الغداء مع الصديقات بينما تهمل المربية ابنها " ماسون " ، وفى نفس الوقت تفرط الجدة فى تدليله وإرضائه ، أما الجليسة صغيرة السن فكانت غالباً ما تزجره .**

**أثناء حفل عيد ميلاده الثانى ، عقد الأب والأم المقارنة بين ابنهما والأطفال الآخرين ولاحظا قصور التخاطب والسلوك لديه . بكل أسف كان " ماسون " مرتبكاً لأن كل شخص ممن يقدمون له الرعاية يتوقع منه سلوكاً مختلفاً ، بل وإحدى هؤلاء لا تتحدث حتى لغته . افتقر هذا الصبى الصغير إلى الاستقرار ، والوقت المتميز بصحبة أمه وأبيه .**

سواء كنت أماً من ربات البيوت أو من العاملات خارج المنزل ، لابد أن تناقشى مع صغيرك المحبوب قيمك وأخلاقياتك وأهدافك وما تتوقعينه من سلوك ، ثم انقلى هذه الرؤية لمربية واحدة تتفهمك وتتفهم طفلك . علاوة على ذلك يجب أن تقومى بعرض ومناقشة أفكارك حول تنشئة طفلك وتهذيبه مع كل من والديك و والدى زوجك ، وأفراد الأسرة الآخرين ممن يتواصلون مع طفلك من وقت لآخر . حاولى إرساء تفاهم متبادل . وإننا جميعاً نريد أفضل شيء لصغيرنا فهو أهم أولوياتنا فى حياتنا .

**كان " تايلر " ذو العامين والنصف يعشق المصاصات السكرية الكبيرة ذات العصا ، والتى تشتريها له جدته فى زيارتها الأسبوعية ، لكن والديه كانا يفضلان الوجبات الخفيفة الصحية . لم يشأ والد " تايلر " أن يسيء إلى الجدة ، لكنه اتصل بها وحدثها بطريقة دبلوماسية قائلا : " إنه لطف منك يا أمى أن تحضرى الحلوى دائما " لتايلر " ، ألديك مانع فى شراء بعض العنب له عندما تحضرين غداً ؟ إنه يحب الفاكهة ، ولأنه لا يستطيع غسل أسنانه جيداً ، سوف يفضلها على الحلوى " . كانت الرسالة واضحة ، دون أن تثير أى صدام .**

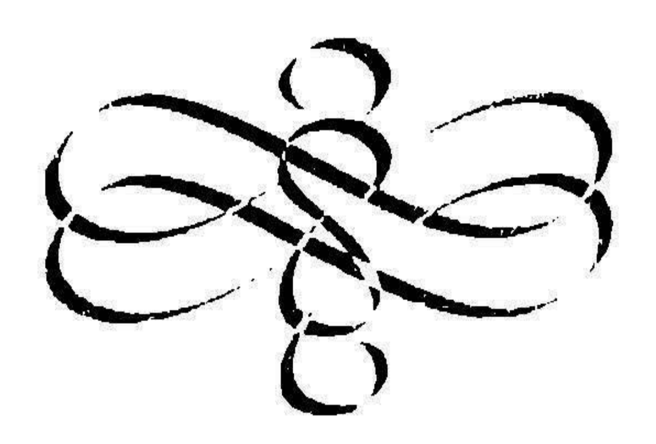
خلال سنوات نمو طفلك ، ستقوم الأسرة ، بجانب الأصدقاء والمعلمين والمربين والأشخاص الذين يظهرون فى وسائل الإعلام ، سيقومون بتوصيل مبادئ وتوجهات

متنوعة بغرض التأثير على سلوك وأفكار ابنك أو ابنتك . وعلى الرغم من هذا فإن محبتك واهتمامك والوقت المتميز الذى تقضينه معه عندما تخوضون " تجربة الحياة معاً " سيكون لها الأثر الأهم عليه .

**إرشادات مفيدة :**

بوسعك مساعدة طفلك على تحقيق النجاح :

- امنحيه الحب والرعاية والاهتمام والتفهم .
- معايشة تجارب الحياة معاً هى " المقدمة " ، والنمو المتحفز هو " النتيجة " .



# النقاط المهمة

**إذا عايشت تجارب الحياة مع طفلك منذ نعومة أظافره ، فسوف يصبح فردا ناجحا وغير انطوائى فى المستقبل .**

١. إن لك التأثير الأهم على حياة طفلك ، فساهمى فى كل جانب من جوانب نموه :

- امنحيه " خبرات عاطفية " يومية من الدفء ، والحب ، والأمانة ، والتواصل ، بالإضافة إلى الرعاية الأساسية .
- وفرى بيئة منزلية آمنة وسعيدة ومريحة ، بالإضافة إلى " الرعاية الجسدية " للطفل المتمثلة فى التغذية والتمرينات الرياضية .
- شجعى لديه " المهارات الذهنية " المتمثلة فى اكتشاف الألوان ، والحركات ، والموسيقى ، واللغة .
- أعدى طفلك من أجل اكتساب " الخبرات الاجتماعية " والمسئوليات المشابهة عن طريق إبلاغه بـ " ما يتوقع من الآخرين " و " ما يُتوقع منه " .

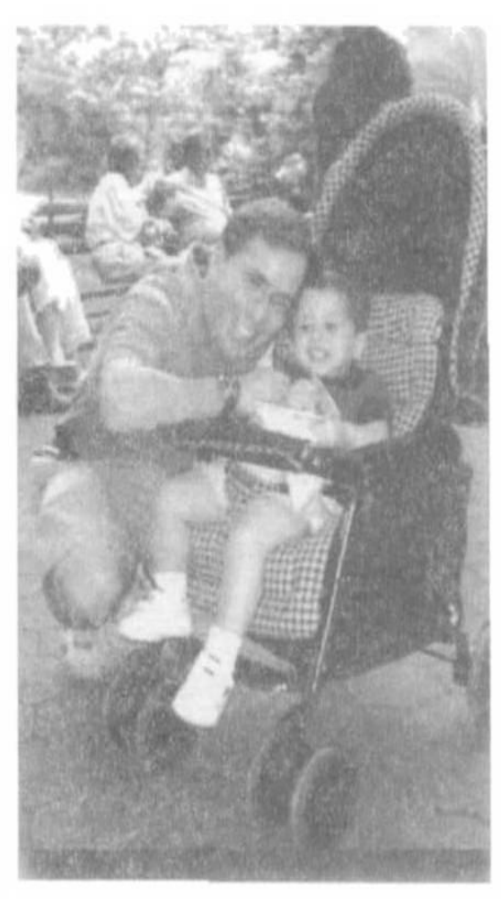
٢. اجعلى الأمر يسيراً على طفلك أن " يقوم بالصواب :

- استجيبى لاستعداده ، واحتياجاته ، ولعمره ، واختارى بناء على هذا الأنشطة الملائمة له .
- أرسى داخله السلوك المقبول والثابت المعايير .
- اجذبى انتباهه وقدمى البديل لتغيير سلوكه .

٣. اختارى مربية واحدة بوسعها اتباع إرشاداتك وقادرة على توصيل الخبرات الأولية والأساسية .

٤. قومى بتغذية أفضل ما فى طفلك باهتمامك وحبك ومنحه الوقت المتميز ، فما تمنحينه هو المقدمة ، وسلوك صغيرك هو " النتيجة " .

# ألبوم صور







أثرى حياة طفلك

بالخبرات السعيدة فى

الحديقة العامة

وفى الملاعب الخضراء


فى متحف الاكتشافات
( المتحف العلمى )
ألبوم صور
فى حديقة
الأسماك

# ألبوم صور

فى الملاهى



فى نادى الألعاب





فى فصل الروضة



# ٣ ضعى نظامًا ثابتًا ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى

أمازلت تشعرين أنك مغمورة بمتطلبات وليدك الجديد ، والافتقار إلى النوم ، وتعدد الضغوط على حياتك اليومية كأم ؟ لا تنزعجى ، فلست الوحيدة فى ذلك ، وسرعان ما تقل الضغوط عليك . " **ضعى الأولويات** " لالتزاماتك ، وخصصى بعض الوقت " **لمعايشة الخبرات الحياتية بصحبة طفلك** " ، وسوف تبدئين فى الإقلال من نوبات الارتباك المفاجئة بمنزلك .

ولعلك تتساءلين : " لِمَ يبدو أن بعض الأسر تتدبر أمورها بجهود أقل من أسر أخرى ؟ "

**فإن آل " أندرسون " على سبيل المثال يصلون فى الموعد المحدد دائماً بصحبة أطفالهم اللطفاء المهندمين والمتعاونين ، تعلو الابتسامة وجوههم ، ويتلهفون على الانخراط فيما يحدث حولهم أياً كان . وعلى النقيض فإن جيرانهم آل " جرين " دائماً منهكو القوى ، يتشاحنون ، ويصلون متأخراً دائماً . وغالباً ما يبدو أطفالهم فى حالة مزرية من الفوضى .**

إلى أى شيء تعود هذه الاختلافات السلوكية ؟ إن الكبار من أسرة " أندرسون " قاموا بالموازنة بين جميع الأمور ، بين **ما ينبغى عليهم القيام به وما يتمنون القيام به** ، ذلك أنهم يعرفون ويمارسون السر الثالث لتربية الأطفال تربية مثالية .

**السر رقم # ٣**

**" ضعى نظامًا ثابتًا ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى "**

تحلى بالحزم وثبات المبدأ ، وضعى نظاماً لشئون منزلك ، لكن دعى مكانا للمرونة من وقت لآخر .

سر نجاح أى مشروع أو مؤسسة هو التنظيم والقيادة . ففى مجال إدارة الأعمال يضطلع المدير العام التنفيذى البارع بقيادة مرؤوسيه والشركة ككل بأسلوب سليم إدارياً ، من أجل أن يضمن مقدماً أن الشركة ستدار بمرونة وفعالية ، إن كلمة " **النظام الثابت** " تفترض أنك ، وعلى غرار مدير الشركة ، ترسين النظم الراسخة ، وتضعين القواعد والحدود وتوضحين أهمية الانضباط ، بالنسبة لأسرتك . إذا ما قمت بالتخطيط والإعداد ستؤسسين النظام ، وستجدين وقتاً لاحتياجاتك وأمنياتك داخل جدولك المشحون .

ولا ينبغى عليك مع هذا أن تحولى منزلك إلى بيئة مطابقة لأماكن العمل بالضبط ، أو تحولى أفراد أسرتك إلى " روبوت " أو بشر آليين . فاتركى مساحة للمرونة والابتكار ، وتجنبى " **الأداء الآلى** " .

**إرشادات مفيدة :**

إن الطفل الذى ينشأ فى منزل حسن الإدارة ويتحلى بالاستقرار وانعدام القلاقل والمفاجآت ، سيشعر بقدر أقل من الضغوط ، وتتاح له فرصة أطيب فى حياة ناجحة ومليئة بالإنجازات .

## ١ . وضع النظام فى منزلك

من أجل بداية منظمة ، أعدى " دائرة الأولويات " الأسبوعية الخاصة بك ، بحيث تتضمن المهام التى يتوجب عليك أنت وأسرتك إنجازها ، وكذلك تلك الأمنيات التى تأملين تحقيقها من أول الأسبوع إلى آخره ، من السبت إلى السبت التالى مثلاً ، أعدى كل مساء جدولاً زمنياً لليوم التالى ، وتفقدى قائمة النشاطات المدرجة بالنسبة لك وبالنسبة لأسرتك . فما الذى بوسعك القيام به مسبقاً لتجعلى يومك يسير بقدر أعلى من الكفاءة ؟

## أعدى بعض الأشياء فى المساء لتوفرى وقتاً من النهار التالى .

▲ **اختارى الملابس الخاصة بك والخاصة بأطفالك** . ضعى الملابس على المقاعد فى غرف النوم ، بما فى ذلك الأحذية والجوارب . حتى الطفل الصغير بوسعه المشاركة فى هذا النظام قبيل خلوده للنوم ، لتجنب التأخير فى الصباح والنزاعات .

▲ **املئى حقائب الظهر ، وحقائب الحفاضات ، وأعدى وجبات الغداء والأكلات الخفيفة وضعيها فى الثلاجة ، أو ضعى النقود الخاصة بالغداء أو الانتقالات فى مظروف مكتوب عليه ملاحظة للمعلمة أو للجليسة** . يصح هذا على الأطفال الذين يذهبون للمدرسة ، أو الحضانة . ستقدر لك المربية لدى وصولها صباحاً تلك الرسائل المكتوبة بالملاحظات أيضاً .

▲ **أعدى لوازمك الضرورية من النقود وحقيبة اليد وحقيبة الأوراق والكتب ، إلخ ، إذا ما كنت تعملين** خارج المنزل .

▲ **أعدى مسبقاً فناجين القهوة ، ومائدة الإفطار ، ومقعد الطفل العالى الخاص بتناول الطعام** ، جنباً إلى جنب مع المناديل ، والأكواب ، والملاعق ، والأوانى ، ورقائق الطحين ، إلخ . سيشجع هذا التوفير للوقت الأسرة بكاملها على الجلوس معاً لتناول الإفطار وتجاذب أطراف الحديث حول اليوم الذى يستقبلونه .

▲ **قبل النوم اضبطى الساعة المنبهة حتى تستيقظى قبيل بقية أفراد الأسرة** . مما سيتيح لك بعض الوقت الشخصى للاغتسال وارتداء الملابس . ستشعرين بقدر أعلى من الثقة والاستعداد للاعتناء بطفلك أو لمساعدة الأطفال الأكبر فى شئونهم الصباحية المعتادة .

**عندما تنظمين منزلك بمهام روتينية ثابتة ، وتضعين الحدود والضوابط لأطفالك ، فإنك تنقلين لهم بهذا :**

الحزم وتحمل المسئولية .
الانضباط واحترام السلطة .
الاعتناء اليومى بالمظهر الطيب واحترام النفس .
تحديد الأهداف .

لم توفر " ليزلى " لأولادها الثلاثة جواً منزلياً مواتياً ، فعندما كانوا يعودون من المدرسة كل يوم ، يرون الأطباق المتسخة مكومة فى الحوض منذ وجبة الإفطار ، والغسيل القذر متناثراً فى أرجاء المنزل إلى جانب الألعاب والدمى . وأكياس مطاعم الوجبات السريعة ذات الرائحة النفاذة موزعة فى كل أركان غرف العائلة ، حيث تناولوا عشاء الليلة الماضية وحيث تابعوا برامج التلفاز .

ابتسمت " ليزلى " قائلة : " كان أبى وأمى من الفنانين ويعملون بالمنزل . أعتقد أنهم النموذج الذى أقتدى به ، فلم يهتموا مطلقاً بالحفاظ على المواعيد أو الاهتمام بشئون التنظيف والنظام ، والأشخاص ذوو المزاج الفنى يقبعون طويلاً فى المكان نفسه . وكنا نحن الأطفال دائماً ما نتأخر عن مدارسنا ، والآن يتأخر أولادى عن مدارسهم . ومنزلى فى حالة مزرية " . تضحك ضحكة عصبية وتقول : " غالباً ما أجد صعوبة فى العثور على أحذيتهم فى الصباح وهكذا يفوتهم أتوبيس المدرسة . أحياناً ما يغلبنى النفور والاشمئزاز .

ولم يدهشنى أن يستدعى أحد المعلمين " ليزلى " إلى المدرسة ليتحدث بشأن سلوك ابنها الأكبر . كان " مايل " فاشلاً فى دراسته ، وفروضه المدرسية مهملة وغير مكتملة ، ويفتقر إلى الزهو بعمله . ولم يكن مطلقاً مستعداً للامتحان .

كانت هذه المقابلة بمثابة إنذار لتستيقظ " ليزلى " من غفلتها . ومع قليل من الاستشارة والنصح بدأت عملية " إرساء النظام الروتينى " ، وأصبحت فخورة لأنها أم أكثر تنظيماً وأكثر اعتناء بشئون منزلها ، وقدوة حسنة لصغارها على خلاف ما كان عليه والداها . إن موقفها السابق من اللامبالاة واختلاق الأعذار لم يكن وسيلة مثمرة لتربية الصغار .

## ٢. الحفاظ على الابتكار وحالة النظام

إن الظن بأن الأشخاص المبتكرين والمنتجين لابد أن يكونوا فى حالة من الفوضى والاضطراب ما هو إلا مفهوم خاطئ . فإن بوسعك تحفيز مواهب طفلك إلى جانب تلقينه احترام كل من الأشخاص ، والمواد ، والأدوات والأجهزة ، والمواعيد . فإذا ما خصصت وقتاً محدداً من اليوم للأنشطة الفنية اليدوية على سبيل المثال فأنت لا تعوقين بهذا النمو التخيلى لابنك أو ابنتك . لكنك فضلاً عن هذا تعلمين صغيرك قبول القواعد والضوابط والنظام الراسخ والانضباط . تلك السمات التى ستكون نافعة له إذا رغب فى أن يصبح بطلاً رياضياً ، أو مشتغلاً بالدراما أو الموسيقى أو الفنون الجميلة مستقبلاً .

**إرشادات مفيدة :**

قومى بتحفيز التعبير الإبداعى لدى صغيرك وحب الاكتشاف والمرونة ، ولكن شجعى لديه كذلك حس المسئولية . وعندما يصبح صغيرك الذى بدأ يمشى متأهبا ، أشركيه فى نشاطات مبتكرة عديدة : الأنشطة الفنية واليدوية ، التمثيل ، العلوم الطبيعية ، الرياضات البدنية ، الطبخ ، إلخ . وفى الحين نفسه عودى طفلك أن يحرص على النظافة خلال ذلك ، وأن يعيد المواد والأدوات إلى مواضعها .

بما أنك النموذج الذى يقتدى به طفلك فاضربى له المثل على النظافة والنظام . فقومى مثلاً بتنظيف أطباق المائدة بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة واغسليها أو ضعيها فى غسالة الأطباق . نظفى المائدة وحثى أفراد أسرتك على تقديم يد العون لك فى المهام الروتينية . وهكذا يمكنكم الاستمتاع معاً بما تتبعون من نظام .

**كانت " مولى " طاهية مدهشة علمت نفسها بنفسها ، ربة منزل شديدة الترتيب ، وكانت تؤمن أن " النظافة من الإيمان " . فعندما كانت تتجهز لتطبخ أو لتخبز شيئاً ، كانت تقوم أولاً بوضع كل المقادير على الإطار الخشبى عن يمينها . وبعد أن تستخدم أحدها كانت تنقله إلى يسارها . وحين تختلط كل المكونات فى الوعاء ، على الموقد ، أو فى الفرن ، لا يبقى أى شيء على يمينها . وبلا تردد تقوم بوضع كل الأشياء الموجودة عن يسارها داخل الخزانة أو**

الثلاجة ، وتنظف منضدة الإعداد . وكانت " مولى " تستمتع بالتحدث إلى أفراد أسرتها فيما تستوى الوجبة ، أو تشوى أو تنضج فى الفرن .

تسير الحياة سيراً هيناً عند اتباع النظام الروتينى الثابت ، وعند تنظيم المكان فور الانتهاء من إحدى المهام . ولكن كيف يمكنك تلقين طفلك عادات الانضباط الذاتى دون أن تتحولى إلى طاغية ؟

## ٣. الانضباط بلا تسلط

**لطالما ارتبط الانضباط بالعقاب ، والخوف ، والتسلط . فمع أن طفلك بحاجة إلى بعض الانضباط فى صيغة قواعد ، ونظم ، وضوابط ، إلا أنه ليس بحاجة إلى أذى** أو إرغام . إذا قمت بإرساء أنماط سلوك ملائمة لاتباعها ، سيقبلها صغيرك ويحترم ما تضعينه من حدود ، ويتفهم ما تتوقعينه منه .

**ضعى المعايير فى وقت مبكر وحافظى عليها بثبات .** أطلعى طفلك على السلوك الذى تقبلينه أنت وزوجك فى المنزل وخارجه ، مع الوضع فى الاعتبار الأفعال اللائقة داخل إطار مجتمعكم وفى سياق قوانين بلادكم ، واعملوا وفقاً لتلك القواعد .

**إرشادات مفيدة :**

عندما تحثين طفلك على السلوك اللائق فإنك لا تكونين بهذا متسلطة ؛ بل أم راعية ، تعين صغيرها على العيش والنجاح فى عالمنا .

## كل من الأطفال الرضع ، ومن بدأوا المشى ، والفتيان والفتيات مستعدون للانضباط

- قومى بتحديد ما تتوقعينه من طفلك قبل إرساء الضوابط . ( أود منك أن تجلس هادئاً على كرسى الطعام المرتفع فى المطعم بينما تتناول ماما وبابا عشاءهما ) .

- ضعى نظاماً وقواعد ملائمة لعمر طفلك ، وفسريها له بوضوح لمساعدته فى معرفة ما تنتظرينه منه . ( يمكنك أن تأكل ، ثم تلعب بألعابك فى مقعدك حتى تفرغ ماما وبابا من تناول عشائهما ) .

- احرصى على تطبيق إجراءاتك بثبات وإيجابية ( دائماً نجلس عند تناول الإفطار ، والغداء ، والعشاء ) .

- توافقى مع وجهة نظر زوجك وسياساته ؛ فأنتما فريق واحد . ( بابا لن يجرى وراءك ليطعمك عندما تجرى فى أرجاء الغرفة ، لا هو سيفعل ولا أنا ) .

- كونى حازمة ، ولكن تحلى ببعض المرونة فى المناسبات الخاصة ؛ مثل إجازات الأعياد ، الحفلات ، نوبات المرض ، والأحداث المفاجئة التى تستدعى التكيف معها . ( إن العمة " نيل " ليس لديها مقعد عال مخصص لأكل الأطفال فى منزلها ، وهكذا فسوف تجلس فى كرسى كبير خلال عشاء العيد ) .

- قومى بتعديل النظام ، والقواعد ، والضوابط وتوقعاتك مع نمو طفلك ؛ فإن النضج يستدعى المزيد من الاستقلال والحرية . ( إننا سعداء للغاية لأن بوسعك الجلوس إلى المائدة مثل صبى كبير وتشرب من العود الماص ) .

- لا تنسى أن طفلك شخص له أفكاره ومشاعره ، ويجدر بك احترامها كذلك . ( سنختار مطعماً لا يتأخر فى إحضار الطعام ، لأننا نعرف كم هو صعب على بنت صغيرة الجلوس لفترة طويلة ) .

# يؤدى الانضباط خلال أوقات تناول الوجبات والاستحمام ، واللعب ، والنوم إلى الانسجام والنظام فى بيتك .

## جربى طريقة إيجابية لتحصلى على سلوك إيجابى :

● **إن النظام الخاص بأوقات الوجبات ، منذ الطفولة المبكرة وفيما بعد ، لابد أن يقدم للطفل تجارب صحية وممتعة وخالية من التوتر . حاولوا أن تأكلوا معاً كأسرة كلما أمكنكم هذا .**

■ **النظافة :** قبل إطعام طفلك ، اكتسبى عادة منتظمة فى القيام بتغيير حفاضاته وغسل وجهه ويديه . وعندما يبدأ فى تناول الطعام بمفرده ، لابد من الاغتسال قبل الأكل وبعده ، وخلال نمو طفلك فإن دخول الحمام والاغتسال قبل تناول الوجبات وبعدها سيصبح جزءاً من طبيعته .

■ **الاسترخاء وتبادل الحديث :** ضمى طفلك الرضيع قريباً منك على الدوام فى حميمية ومحبة ، سواء كنت ترضعينه طبيعياً أو صناعياً ، ابتسمى فى سعادة ، فسوف يشعر ابنك أو ابنتك أنه يتغذى بدنياً وعاطفياً . ومع نمو طفلك واشتراكه فى تناول الطعام على مقعده المرتفع المخصص لذلك ، أو فى مقعد يمكن تثبيته إلى المائدة ، مع بقية أفراد الأسرة ، ابدئى فى تبادل الحديث من خلال التعريف بالأطعمة وألوانها ، وإحصاء حبات العنب ورقائق الحبوب . اقرئى له قصة يمكن غناؤها . خلال الأعوام التالية ستستمتعون جميعاً بحالة من التواصل المبهج أثناء الجلوس على المائدة .

■ **الجلوس من أجل الوجبات :** منذ سن مبكرة فصاعداً ، قومى بإرساء المعايير **الصحيحة** بحوار إيجابى : " من الممتع أن نجلس إلى المائدة ونتناول طعامنا معاً " . يمر الأطفال الذين بدأوا المشى واليافعون بفترات من التغذية السيئة . قدمى لهم حصصاً صغيرة من الطعام ، اقرئى لهم قصة لإبعاد انتباههم عن الوجبة ، أو اسمحى بوقت لاستراحة صغيرة . قد تقررى أن بوسع طفلك

النهوض عن المائدة ثم يعود للجلوس والأكل فيما بعد حين يشعر بالجوع . ومع ذلك لا تجرى وراء صغيرك بالطعام ، فهو سلوك غير لائق اجتماعياً .

■ **آداب المائدة :** سيتعلم ابنك أو ابنتك السلوك اللائق عند الجلوس إلى المائدة من خلال الاقتداء بك كنموذج . فإذا كنت تتجشئين بصوت عال بعد الأكل ، فخمني من الذى سيقوم بالأمر نفسه ؟ وإذا استخدمت كلمات مثل " من فضلك ، وشكراً لك " سيقوم صغيرك بمحاكاتك أيضاً . ولنعبر عن الأمر بطريقة إيجابية . إذا ما أردت أن يأكل طفلك طعامه مستخدماً شوكة أو ملعقة ، فاطلبى منه أن يقوم بما تقومين به تماماً . و لا تنتقديه أو تصيحى فيه قائلة : " توقف عن الأكل بأصابعك " .

■ **مراعاة الخيارات الصحية :** فى حين أن معظم أطباء الأطفال ينصحون بتقديم طعام صلب ( مثل رقائق الأرز ، والفواكه والخضراوات المهروسة ) فى سن الأربعة شهور ، اسألى طبيبك بشأن هذا وبشأن الحذر من أنواع الحساسيات الخاصة بالطعام . ثم قدمى لطفلك النامى أنواعاً مختلفة من الفاكهة والخضراوات واللحوم والأسماك والجبن والبيض ، وشجعيه بحماس على تجربة مذاقات جديدة . دعى ابنك يأكل ما حلا له وبالقدر الذى يريده مما تعدينه من طعام . وداومى على سؤاله : " هل تحب أن تأكل الدجاج أم المكرونة على العشاء الليلة ؟ " .

● **تنظيم وقت الاستحمام ونشاطات الحفاظ على النظافة الأخرى يبدأ بعد الولادة مباشرة . ولتحديد أفضل وقت لحمام طفلك اليومى ، افهمى أولاً طبيعة الساعة الداخلية لصغيرك وأخبريه بوقت الخلود إلى النوم . وعندما تتوافقى مع هذا الجدول يمكنك إعداد حوض الاستحمام قبل هذا الموعد بنصف ساعة أو ٤٥ دقيقة . وسوف يسمح هذا الإطار الزمنى المنتظم بأنظمة أخرى للاسترخاء الذى يتبع الحمام ، مثل تدليك الجسد بـ " زيوت التدليك " " بلوسيون " وارتداء ملابس النوم ، وقراءة قصة ، والتغنى بتهويدة ، وقبلة قبل النوم .**

■ **تغيير الحفاضات :** من أجل تقليل حدوث التهابات الجلد قومى بتغيير الحفاضات مراراً ولكن تذكرى غسل مؤخرة طفلك بالماء الساخن وتجفيف هذه المنطقة ومسحها بدهان مناسب ، قبل أن تضعى حفاضة جديدة جافة .

داومى على الغناء أو الحديث لكى تجذبى انتباه الطفل بعيداً أثناء تنظيفه . لكى لا تكون التجربة بغيضة . قد يشعر وليدك بالبرودة عندما تقومين بتعريته . تأكدى من تدفئة المناشف الباردة كذلك ( اغمسيها فى ماء دافئ ) .

■ **الاستحمام داخل الحوض وخارجه :** قومى بغسل وجه طفلك ويديه ومؤخرته ، غسلاً هيناً رقيقاً كل صباح ، وعندما تستوجب الحاجة ، وحمميه كل مساء قبل وقت النوم ؛ إن الحمام الدافئ يعمل على تهدئته ويجلب النوم فى أى عمر . حاولى أن تشركى زوجك ليناولك " الشامبو " والمناشف وللتمتع بمرح هذا الطقس . **قومى بغسل شعر طفلك فى حرص مع الإبقاء على رأسه ناحية الخلف لتجنب نزول الصابون والماء على عينيه** . ارفعى صغيرك من حوض الاستحمام وناوليه لزوجك الذى يمسك بالمنشفة .

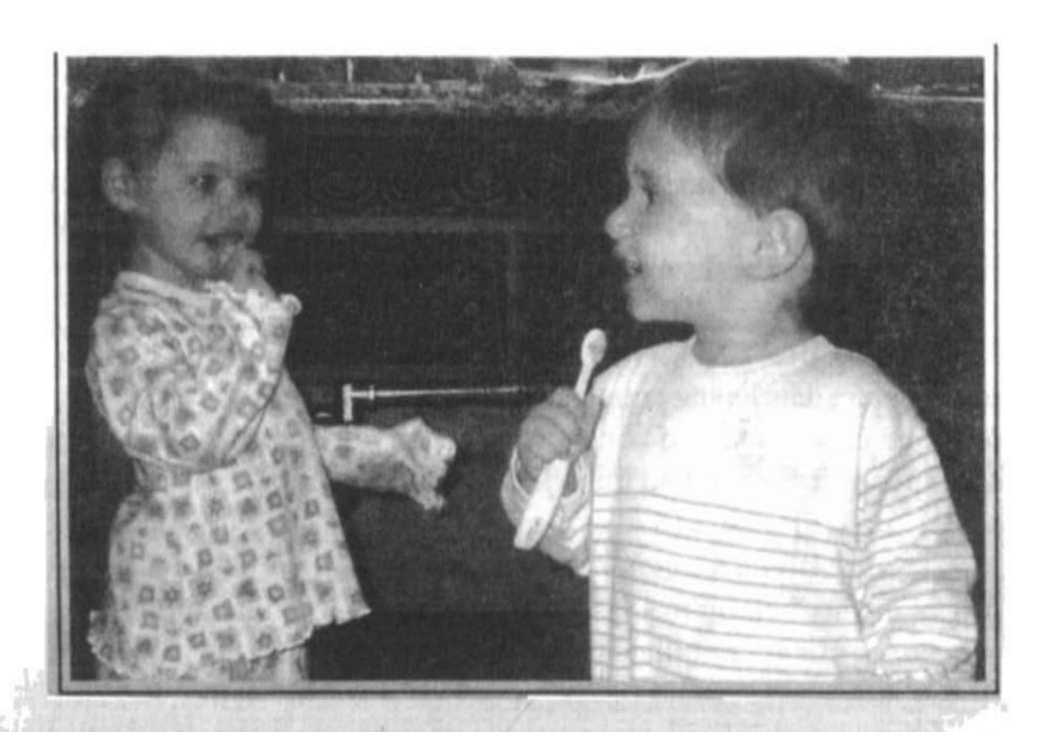
حين يصبح قادراً على الجلوس فى حوض الاستحمام واللعب بالدمى وقطع الاسفنجة الخاصة بالاستحمام " اللوفة " ، اصنعى له فقاعات الماء والصابون وتابعيه وهو يرفس بقدميه ويطرطش الماء ويلهو . يحب الأطفال أحواض الاستحمام حين يكون الماء مريحاً والأم أو المربية تتسم بالهدوء . دلكى طفلك بمنشفة ثم احتضنيه ، واحتضنيه ، واحتضنيه . نظفى أذنيه وصففى شعره . ذلك الترتيب الروتينى للاعتناء بالطفل أمر باعث على الراحة والدفء وسوف يقوى ويثبت مع نمو طفلك .



تتعلم هذه البنت الصغيرة الأرقام والحروف واسمها أثناء لعبها فى حوض الاستحمام .

احذرى من ترك طفلك وحده فى حوض الاستحمام أبداً ، ولو لدقيقة واحدة ! !

يغرق كل عام بعض الأطفال فى ما لا يزيد على شبر ماء !



**يستمتع الأطفال بغسل أسنانهم معاً قبل وقت النوم .**

● **غسل الأسنان بالفرشاة :** عندما تظهر أسنان الطفل . فإن الوقت قد حان لإرساء عادة غسل الأسنان بالفرشاة بعد الأكل والشرب . وعلى وجه الخصوص قبيل النوم . إذا قام ابنك أو ابنتك بالضغط على أنبوب المعجون أو اللعب بالفرشاة بدلاً من تنظيف أسنانه كما يجب فلا تصرخي في وجهه .

❖ جربي ممارسة لعبة بفرشاتين واحدة في يده والأخرى في يدك : " تعال كي نحصي أسنانك : واحد . اثنان . ثلاثة . أربعة " .

❖ أديري لعبة موسيقية : " دعنا نحاول غسل كل الأسنان قبل أن تتوقف الموسيقى " .

❖ غني أغنية وداع لكل ما أكله طفلك خلال اليوم : " مع السلامة يا رقائق القمح . مع السلامة يا قطعة الدجاجة . مع السلامة يا بطاطس محمرة . مع السلامة يا عصير وأنت يا حليب "

❖ كوني قدوة حسنة واغسلي أسنانك بينما طفلك يراقبك .

● **ضوابط وقت اللعب / التنظيم فيما بعد اللعب : طالما قلل الناس من قيمة اللعب . امرحي مع طفلك في اللعب ، أرشديه للخطوات ، علميه المهارات الاجتماعية مثل التقاسم والمشاركة . وكذلك شجعي طفلك على اللعب بمفرده من وقت إلى آخر ؛ فمن شأن هذا أن يشعل أصالته وخياله وابتكاره الشخصي واستقلاله .**

✦ **الألعاب والكتب** : حين يقوم صغيرك باللعب على نحو مبتكر ، فإنه يحاكي الحياة وينمي التناسق ويتعلم أشياء عن البيئة المحيطة به ، وينفس عن طاقته ويخفف من توتره . وحين يتطلع في الكتب فإنه يوسع مداركه اللغوية ومعرفته بالعالم .

✦ **التنظيم فيما بعد اللعب** : حتى الأطفال في مرحلة المشي المبكرة يمكنهم تعلم الشعور بالفخر تجاه منزلهم ، واحترام ممتلكاتهم الخاصة ، وأن يبدأوا في وضع لعبهم على الأرفف ، أو في داخل الصناديق . قومي بغناء أغنية دالة على التنظيم ، أو أعدي أغنية من اختراعك ، لكي يتعرف عليها دائماً ، وذلك بأن تستخدمي لحناً لأغنية معروفة للأطفال وقومي باستبدال كلماتها بأخرى من تأليفك تدل على ما تريدينه من طفلك .

**إرشادات مفيدة :**

يحب الأطفال أن يساعدوا الآخرين . فابدئي بترسيخ عادة " تنظيم ما بعد اللعب " في وقت مبكر من حياتهم ، وضعي بذلك أساس عادات العمل الأرقى من ذلك .

● **عادات وقت النوم غالباً ما تكون هي الأصعب في ترسيخها ، يحب الأطفال أن يظلوا بصحبة والديهم ، وخصوصاً إذا ما كان كلٍ من الأب والأم يعملان طوال اليوم ، حيث يشعر الأبناء وكأنهم يفقدون شيئاً ما بذهابهم إلى النوم .**

✦ **علامات النعاس وخطة منضبطة ثابتة** : إذا لاحظت أن صغيرك يتثاءب ويفرك عينيه ، ويخفض رأسه نحو صدره ، وينشد لعبته التي تشعره بالأمان ،

فقومى بهدهدته بفرح بين ذراعيك مع القبلات والأحضان وأنت تقولين : " لقد اقترب موعد النوم " . ولا تقولى : " هل تعبت أخيراً ؟ " .

عندما تبدين اهتماماً لعلامات النعاس ، فسوف تميزين بهذا الساعة المعتادة لنوم طفلك . ثم اتبعى روتيناً ثابتاً يوماً بعد الآخر .

اعتادت " مالورى " إظهار علامات النعاس فى انتظام عند الساعة السابعة والنصف مساءً ، وهكذا كان كل من الأب والأم يجهزان للحمام معاً عند الساعة السابعة إلا الربع مساءً . وبعد الاستحمام واللعب ينظفان آذانها ويصففان شعرها ويغسلان أسنانها ويلبسانها ملابس النوم ، يضعانها فى المقعد الهزاز ، يقرآن كتابا ، ويغنيان لها ، ويخفضان الإضاءة ويسترخيان قليلا ثم يقبلانها ويحضنانها قائلين " أحلام سعيدة " الساعة السابعة والنصف .

**لا تجعلى طفلك يشعر أن النوم نوع من العقاب**

**إرشادات مفيدة :**

يكون النظام الخاص بوقت النوم المتكرر والإيجابى والهادئ مفيداً فقط إذا كان طفلك مرهقاً . حاولى أن تتوافقى زمنيا مع إحساس النعاس لدى صغيرك ، وضعى روتينا موافقا للظروف والأحوال ، ولا تجعلى من وقت النوم معركة .

اعتقدت " بيكى " أن ابنتها الصغيرة ينبغى أن تذهب لتنام بحلول الساعة السادسة والنصف مساء ، وذلك لأنها هى نفسها لم تعد بوسعها تحمل المزيد معها . فكانت تضعها فى مهدها كل ليلة عن الساعة السادسة والربع مساءً ، لكن الطفلة " إلينا " تظل تصرخ لساعة كاملة حتى ترهق نفسها وتشعر بالنعاس .

وفى كل ليلة بعد العشاء ، تتحول الصغيرة " إلينا " إلى طفلة صعبة المراس على نحو متزايد ، لأنها تدرك أن أمها على وشك وضعها فى المهد . فكانت تختبئ فى الخزانة ، وتصرخ بصوت حاد فى غضب عندما تقترب أمها . وكانت الأم تصرخ فى الصغيرة إلى درجة أن زوجها " جيف " لا يستطيع تحمل الضجة .

فقال لها الزوج : " إن هذا الأسلوب غير سليم وسيئ ، أنا لا أتفق مع من يقولون إن الأطفال يجب أن يبكوا متروكين لحالهم ، إلى أن يناموا . فاسمحي لى أن أجرب طريقتى لبضعة أيام " .

لاحظ " جيف " أن ابنته تظل مستمتعة باللعب عند الساعة السادسة مساءً ، لذا فقد أخَّر موعد حمامها عشرين دقيقة ، ثم سمح لها باللعب بالكثير من لعب حوض الاستحمام . وبعد أن ارتدت ملابس النوم ، قرأ لها والدها قصة ثم استمعا إلى بعض الموسيقى الناعمة . وفى الساعة السابعة والربع مساءً راحت الصبية الصغيرة تفرك عينيها ، وحين وضعها " جيف " فى المهد ، تثاءبت وغرقت فى النوم دون دمعة واحدة .

إذا لم يبد على طفلك التعب ، على الرغم من إرهاقك أنت ، فدعى ابنك يلعب إلى أن تستريحى وتبدئى روتين تحميمه بعد ذلك بقليل . عندما تضعين طفلك فى المهد امنحيه شعوراً بالأمان عن طريق إعطائه لعبة على شكل حيوان صغير أو شيء كهذا ليحتضنه . وإذا بدا أنه مازال بحاجة إليك فافركى ظهره وجوانبه ، واجلسى على مقعد فى الغرفة لبرهة ، لتقدمى له الطمأنينة .

وبعد ذلك بيومين ضعى المقعد فى الردهة الخارجية أمام الغرفة ، وقولى له : " إننى هنا تماماً ، احتضن لعبتك إلى صدرك " .

وبعد وقت غير طويل سيشعر طفلك بالأمان ، وسيكون بوسعك مغادرة الغرفة بعد تقبيله وضمه إلى صدرك .

## هل تستطيعين كسب حب وثقة صغيرك ، وفى الوقت نفسه تكونين ذات سلطة وانضباط عليه ؟

هذان الأمر لا ينفى أحدهما الآخر . فأنت تكونين حليفة ابنك عندما تدخلين عليه الراحة إذا ما انتابه الانزعاج ، وتكونين صديقة ابنتك عندما تنصتين لها وهى تتحدث

بفرح عن أمر طيب قد حدث . أنت الشخص الذى يجلب لطفلك الأمان بعد سقوطه أو عند خوفه من الظلام ، لكنك مازلت الأم ومازلت ترسين القواعد .

**لا تخشى من وضع الضوابط وقواعد التهذيب .** فإن الكثيرين من الآباء بالتبنى يخشون من فقدان حب الأطفال لهم ، فيستجيبون لرغبات وأمنيات الأطفال كثيرى البكاء والعويل . وللأسف الشديد فإن هذا السلوك الذى يعتمد على الإلحاح صعب الإرضاء يستمر خلال مراحل النضج التالية .

وفى الأسر المختلطة حيث يكون هناك أطفال لكل زوج من الزوجين ، يتجنب الآباء الجدد ( زوج الأم أو زوجة الأب ) تضييق الخناق على أطفال الشريك الآخر ، طمعاً فى قبولهم . مما قد يقود إلى كارثة لأن الأب أو الأم يفترض به أن يكون بالغاً مرشداً وليس أحد الأصدقاء .

**بعد ثلاث أعوام من مشكلات الخصوبة ، كانت " كلارا " البالغة من العمر ٣٩ عاماً فى غاية الانفعال لاستقبال مولودها وكانت تعلن قائلة : " سيحصل أميرى الصغير على كل ما يشتهيه فؤاده الصغير " .**

**بيد أن تدليل " كلارا " المبالغ فيه لن يساعد ابنها على تعلم واقع الحياة . فلن يواصل الناس منحه كل ما يرغب فيه ، كما سيرفض المعلمون مسايرة طفل غير منظم وصعب المراس .**

وفى الحقيقة كثير من الأطفال غير المنضبتين يكونون غير متوافقين اجتماعياً ، ويواجهون إحباطاً فى مدرسة الروضة أو الحضانة ، حين يتوجب عليهم اتباع القواعد ، وحين يدركون أن للأطفال الآخرين احتياجات كذلك . فالأطفال الذين ينشأون فى جو متساهل غالباً ما لا يقدرون على اكتساب صداقات أو الالتزام بالقواعد .

## ٤. إرساء قواعد السلوك الاجتماعى اللائق

كم من المرات رأيت فيها أطفالاً صغاراً يركضون ، ويتصايحون ، يسيئون التصرف ، ويفتقرون احترام الآخرين ، سواء حدث هذا فى مطعم ، أو فندق أو متجر ، بينما يتظاهر الوالدان بعدم ملاحظة أى شيء ؟ لقد أهمل هؤلاء البالغون وضع المحاذير ، وإرساء نماذج السلوك الحسن ، ليكفلوا التفاعل الاجتماعى اللائق .

وعلى الرغم من أنك تتمنين التأكيد على التفرد الشخصى والاستقلال ، والاحترام لمشاعر طفلك ، يتوجب عليك إرساء الحدود لكل من المنزل والعالم خارج المنزل .

## عند إرساء القواعد الخاصة بالتواجد فى المحيط الاجتماعى :

- استخدمى نبرة صوت حازمة ، لتنقلى له إحساساً بسلطتك : " إننى أتكلم بجد " .
- حفزى ممارسة السلوك الاجتماعى اللائق : " لابد أن تمشى مثل بنت كبيرة ، فلا تندفعى بالجرى وتزعجى الناس " .
- اشرحى له القوانين وعرفيه الخطأ والصواب : " يمكنك أكل التفاحة ، ولكن بعد أن ندفع ثمنها ، ليس قبل هذا " .

### إرشادات مفيدة :

خلال السنوات الخمس الأولى من عمره ، سيتشكل طفلك بناء على الرسائل الاجتماعية التى تنقلينها له سواءً بالقول ، أو بالفعل ؛ فأنت القدوة فى الأفكار والمشاعر والأفعال ، بالنسبة للأخلاقيات ، والكذب ، والسرقة .

كانت " آن " تعتقد أن نقل القيم إلى ابنها هى مسئولية معلمته . فلم تبال بتصحيح سلوك صغيرها البالغ من العمر ثلاثة أعوام عندما أخذ لعبة أخيه الأكبر منه ، وقالت لابنها الكبير : " دعك من هذا ! ما هو إلا طفل لا يميز " .

وعندما تناول المال من محفظة جدته ، ضحكت قائلة : " إنه فى الثامنة من عمره فقط ، لكنه يعرف من الذى لديه النقود ! " .
وحين بلغ العاشرة ، استدعاها ناظر مدرسته وقال لها : " لقد سرق ساعة اليد الخاصة بولد آخر ، وعوقب بالفصل لشهر " . وما كان منها إلا أن نقلته إلى مدرسة أخرى ، معترضة بقولها : " لن أبقيه فى البيت فأعاقب نفسى بهذا ! " .

عندما بلغ سن السابعة عشرة قام ابنها المراهق بسرقة خاتمها الماسى من صندوق جواهرها ورهنه من أجل الحصول على المخدرات . وبعد وصول الشرطة كانت " آن " تتشكى قائلة : " لقد أنفقت أموالاً طائلة على تعليمه المدرسى ، ولكن أولئك المعلمين لم يعلموه أى شيء ! " .

إن الوالدين بطبيعة دورهما ، مسئولان عن تعليم أبنائكم قيماً مثل الأمانة والاعتماد على الذات ، والتحلى بالصبر . عندما تقومين " بوضع النظام الروتينى " ، ضعى القواعد التى تساعد طفلك على حسن التصرف فى المواقف الاجتماعية ، دون أن تنسى مستوى التسامح مع طفلك . فمثلاً من غير المعقول أن تطلبى من طفلك الجلوس فى عربة التسوق بثبات ، عبر ممر طويل وأنت تتفقدين المشتريات . كما أنه من الخطأ أن تعطى طفلك الجائع علبة بسكويت ، قبل أن تدفعى ثمنها لدى مسجل الدفع ؛ فأنت بهذا تقدمين له مبادئ متعارضة فيما يتعلق بالصواب والخطأ .

**إرشادات مفيدة :**

هونى على طفلك القيام بالأمور الصائبة . إذا حافظت على " توافقك " مع مستوى طفلك ، من خلال الصبر والتفهم ، يكون باستطاعتك التخطيط لنظامك وأنشطتك اليومية تخطيطاً ناجحاً .

إن إقناع طفل صغير جداً بالعقل لهو أمر شديد الصعوبة حقاً . لكن هناك بعض الطرائق التى يمكنك تجريبها لمساعدة طفلك أن يقاوم الإغراءات فى المتجر . بعض الاقتراحات تقتضى منك الاستعداد من المنزل :

## استراتيجيات يسيرة من أجل السوبر ماركت

- **اجذبى انتباه الطفل بلعبة صغيرة أو طعام شهى تكونين قد أحضرته معك من المنزل فى حاويات مميزة بإشارات مكتوبة .**

- **انصحى صغيرك مسبقاً : " يمكنك أن تختار شيئين متميزين اليوم . أرنى** إصبعين ، واحد ـ اثنان . هناك الكثير من الأشياء سوف نراها عندما نذهب إلى التسوق ، ولكننا لا يمكننا إحضار كل هذه الأشياء إلى المنزل " .

- **قومى بتسليته بإحدى الألعاب التعليمية المناسبة لعمره :** " دعنا نجد كل شيء لونه أحمر بينما نمشى فى الممرات ما بين البضائع " . أو " اكتشف كل الأشياء التى تبدأ بحرف الباء ـ بطاطس . بصل ، بطريق ، براويز " .

- **قومى بكتابة قائمة بالمشتريات قبل مغادرة المنزل :** " ماذا تود أن تشترى من المتجر ؟ تعال نكتبه فى قائمتنا " . تصلح هذه الاستراتيجية للطفل فى عمر الثالثة فما فوق ، حيث يستطيع تعلم التفكير والتخطيط المسبقين .

- **قومى بإرساء القواعد الخاصة بالأماكن العامة قبل مغادرة المنزل ، لكى تضمنى الأمان جنباً إلى جنب السلوك المرضى .** " عندما يذهب الأطفال إلى المتجر مع الأب والأم ، لابد أن يجلسوا دائماً فى عربة التسوق . ويكون من الممتع أن ينتقلوا من هنا إلى هناك وهم راكبون " .

عند دخولك المتجر قومى بالشرح مجدداً : " أعرف أنك صبى كبير وستبقى جالساً بينما تأخذ نزهة مخصوصة بالعربة . سأعطيك بعض الأشياء لتمسكها من أجلى ، وبعد أن ندفع ثمن كل الأشياء الموجودة فى العربة سوف أساعدك على النهوض لنخرج " . إذا حاول طفلك النهوض بنفسه اشرحى له أن العجلات سوف تدور بالعربة ومن الممكن أن يسبب هذا سقوطة : " إننى لا أريدك أن تصاب بأذى لأننى أحبك ، فانتظر أرجوك حتى أساعدك على النهوض من العربة " .

راقبى طفلك جيدا خلال وجودكم خارج المنزل .
فإن لديك من التجربة ما يجعلك قادرة على توقع ما قد يحدث .
إن الطفل الصغير لا يفكر فى التبعات والعواقب .

- **لا تضعى صغيرك فى موقف من المتوقع ألا يكون مناسباً بالنسبة له .** إن نوبات انتباه الأطفال قصيرة المدى . إذا كان تسوقك سيقتضى من الوقت ما يزيد على نصف الساعة ، فاختارى الأشياء المهمة وأجلى ما تبقى فى القائمة حتى يوم آخر .

## ٥ . " وضع النظام " دون التحول إلى " الأداء الآلي "

شجعي ابنك أو ابنتك على الاختيار وقدمي الثناء على تلك الاختيارات لتعززي مبادئ تقدير الذات والثقة بالنفس .

عندما تبدئين مبكراً في وضع القواعد والأنظمة . وتعملين بها كذلك . سيشعر صغيرك أو صغيرتك بالأمان والثقة . لدى تلقيه وممارسته للعادات اليومية وتعلمه للمهارات التنظيمية .

لكي تبادري بفكرة " التخطيط المسبق " ؛ ضعي اثنين من الثياب على فراشه أو ضعي كلا منهما على مقعد . كل مساء ثم اسألي ابنتك : " أيهما تودين أن تلبسيه للذهاب إلى الحضانة غداً ؟ " أو اطلبي منها أن تنتقي جوارب تتماشى مع شيء قمت أنت باختياره . ثم ابتسمي وقولي لها : " أحسنت الاختيار ! "

سوف يزداد إحساسها بأهميتها وتقديرها لذاتها . لأنك تبدين اهتماماً برأيها . وسوف يستمر هذا الموقف في التأثير عليها ومساعدتها على الأداء الجيد في المدرسة ثم فيما بعد في عملها . إضافة إلى المقدرة العملية على التنظيم ستصبح قادرة على الاضطلاع " بالمسئولية " في المواقف الاجتماعية مستقبلاً .

ومع ذلك من المهم ألا تغفلي ضرورة عدم فرض نظام صارم ومقيد لطفلك . ذلك أنك لا ترغبين في تنمية سلوك عصبي غير قابل للتكيف .

### إرشادات مفيدة :

**حذار من الخلط بين " وضع النظام الروتيني " من جهة وبين التصلب في الفكر أو التحول إلى الأداء الآلي من جهة أخرى . للقواعد والنظم قيمتهما ، لكن القدرة على التكيف علامة على التمتع بصحة وجدانية .**

حتى بعد إرسائك للقواعد الروتينية التي يبدو أنها تؤتي ثمارها . حافظي دوماً على " التوافق " مع مشاعر طفلك . والاستجابة للأحوال والظروف على اختلافها . فمثلا إذا

أصابت الحمى صغيرتك ، فهى لن تتناول وجبتها المعتادة ، أو ترغب فى حمامها ، أو تذهب لتنام فى الموعد المنتظم . قبل كل شيء تعاملى مع مرضها ، وأبدى اهتماماً بقدر أعلى من الحب والمراعاة ، وضعى جانباً الجدول المعتاد . فالمرونة شيء مقبول .

خلال العطلات ، والمناسبات الخاصة ، أو أثناء الأحداث غير المتوقعة ، غالباً ما يكون من الضرورى تعديل النظام اليومى . لا بأس من ذلك ، فلو زارتنا الجدة مثلاً فى السابعة مساءً ، وهو الموعد المعتاد للاستحمام ، ولكن كان المقرر لها أن تغادر فى السابعة والنصف مساءً ، فمن المسموح أن يأخذ الطفل حمامه بعد أن تغادر . أما إذا كانت الجدة تنوى البقاء حتى التاسعة والنصف مساءً ، فقومى بدعوتها للانضمام إلى طقوس الساعة السابعة مساءً ، المتمثلة فى حمام الطفل والاستعداد للنوم ، واستمتعوا معاً بوقتكم .

**كانت " إيما " تبالغ فى الحرص على المواعيد شديدة الصرامة . وقد قالت لزوجها : " لقد ربتنى أمى على الانضباط ، وهكذا أرغب فى تربية أولادنا ؛ ينبغى أن يكون العشاء عند السادسة والنوم فى السابعة والنصف مساءً " . ومع هذا التخطيط فى عقلها قامت " إيما " بحجز إحدى الموائد فى مطعم بالحى من أجل عشاء أفراد الأسرة وبعض الضيوف الآخرين من خارج المدينة ، الذين كان من المخطط وصولهم فى وقت مبكر من هذا المساء .**

**وفى الساعة الخامسة والنصف مساءً اتصلت العمة " لين " هاتفياً من المطار لتقول لها : " إننا آسفون جداً ، لكننا تأخرنا فى زحام العطلات هذا ، وسنصل متأخراً بعض الشيء " . فاندفعت " إيما " فى نوبة غضب غير معقولة ، وضربت مثلاً سيئاً لأطفالها ، وقد راحت تصيح فى زوجها : " أفسدت عائلتك السهرة " .**

**بالمقابل قال زوجها " ستيف " للأطفال : " إننا سعداء جداً لأن العمة " لين " والعم " سام " قد وصلا بالسلامة . لقد أتيا من بعيد جداً لرؤيتنا ، ونحن نفتقدهما حقاً . هيا نتصل بالمطعم لنغير الحجز وسوف نأكل متأخراً قليلاً ، إنه يوم متميز . ما رأيكم فى بعض الفاكهة خلال انتظارنا ؟ " . لقد استشعر الصغار ، أن والدهم سعيد ومتحمس ، ومتأهب لتناول العشاء فى التوقيت جديد .**

**هل تتعرضين لمسألة تأخر وقت الوجبة ؟**
**خففي جوع طفلك عن طريق شرائح التفاح المقطعة قطعاً رفيعة ، أو نصف كوب من حبات العنب ، ستفي هذه المقادير الصغيرة بالغرض ، دون أن تفسد شهيته .**

**إرشادات مفيدة :**

في كفاحك لأن تكوني أماً " مثالية ، وأن يكون بيتك سعيدًا ومنظمًا وخاليًا من التوتر ، وأن يكون أطفالك نموذجيين ، وراغبين في أن يكونوا منظمين ولكن ليس بشكل آلي ، يكون من الصحي أن تستمتعوا ببعض الاستثناءات من وقت إلى آخر .

# النقاط المهمة

**احرصى على النظام الروتينى ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى الخالى من الروح : كونى صارمة واستخدمى نبرة صوت ثابتة وإيجابية عند إرسائك للنظام فى منزلك ، ولكن اسمحى بالمرونة والتغيير المناسب للأحوال من وقت لآخر .**

١. يستشعر الطفل الألفة والأمان مع القواعد والنظام والضوابط من أجل :

- وقت الطعام .
- وقت الحمَّام .
- وقت اللعب .
- وقت النوم .

٢. لست بحاجة لأن تكونى " متسلطة " أو طاغية لتطبيق " الانضباط " بشكل دائم كل يوم .

٣. يوفر المنزل المنظم بيئة مواتية للنمو الانفعالى والتحلى بالثقة . امنحى طفلك فرصاً ليكوِّن تقديرا للذات ، عن طريق تشجيع الاختيار واتخاذ القرارات .

٤. حتى الطفل الصغير يستطيع تعلم الخطأ من الصواب ، وأن يفهم السلوك الاجتماعى اللائق ؛ سوف يحاكى طفلك كلامك وأفعالك .

٥. إن الناجحين أشخاص منظمون ، يتميزون بالمرونة ؛ قومى بتعديل القواعد ولا تحولى ابنك أو ابنتك إلى " روبوت " أو إنسان آلى .



يكتسب كل طفل المعلومات اعتماداً على التكرار ، وتوقع الأحداث ، والشعور بالأمان عند اللعب بالألعاب نفسها ، ومشاهدة برامج التلفاز أو أشرطة الفيديو نفسها ، وقراءة نفس قصة وقت النوم مراراً وتكراراً ، والاستماع إلى الأصوات الرقيقة للهدهدة المألوفة بالنسبة له . تستطيعين تقديم تلك المشاعر من الاستقرار والثقة لابنك أو ابنتك ، إذا ما ضممت السر الرابع إلى نمط تربيتك المثالية لطفلك .

**السر رقم # ٤**

**" المتابعة "**

اتبعى مبدأ المتابعة مع الأنظمة الروتينية ، والوعود ، واستخدام اللغة المناسبة ، والثبات على المبدأ .

## ١. " المتابعة " مع الروتين لتحقيق الأمان الانفعالى والنظام

سوف تجلب ممارسة المهام بشكل روتينى إحساساً بالراحة ، كما ستعمل كعنصر توقيت لمساعدة طفلك على توقع وقت مغادرتك ووصولك ، وخصوصاً إذا ما كنت تعملين .

**عادت " وندى " إلى العمل ، بعد أن بلغ ابنها " ميكا " سن الثلاثة شهور ، ومثل الكثيرات من الأمهات الجديدات كانت مهتمة بالحفاظ على ما يكفى من الوقت المتميز الذى يجمعها به ، واهتمت كذلك بإرساء بعض المهام الروتينية فى الصباح الباكر لكى تمنحه الكثير من الاهتمام والحب والحنان . فكانت تغنى له أثناء تغيير الحفاضات والملابس ، قبل وصول مربيته كل صباح ، وتهدهده فى الكرسى الهزاز وهى تمسك بزجاجة الرضاعة . ثم تفرد بطانية على الأرضية وتلعب معه ، ويستكشفان لعبة تعليمية فى كل مرة . وعندما تصل مربيته يتلقى " ميكا " الرعاية خلال استحمامها وارتدائها لملابسها .**

**عندما بلغ " ميكا " عمر الستة شهور أدرك أن أمه ستمنحه ضمة كبيرة وقبلات كلما أوشكت على المغادرة إلى عملها ، وكذلك مرة أخرى عندما تعود فى المساء من أجل العشاء ، وستلعب معه قليلاً وتحممه وتقص عليه قصة قبل النوم . كما أعطت " وندى " للمربية قائمة مطبوعة بالأنشطة للحفاظ على العادات النهارية . كان " ميكا " يبدأ يومه بالإفطار ، وركوب عربة الأطفال إلى المتنزه ، ويقضى بعض الوقت على الأرجوحة ، ثم يتناول زجاجة الرضاعة وبعدها يأخذ غفوة ، ثم الغداء ، والاستماع إلى الموسيقى ، إلخ .**

**لا يقتصر دور الحفاظ على النظام اليومى الروتينى على السماح للصغير بالشعور بطمأنينة النفس وحسب ، بل يساعد " وندى " كذلك على الذهاب إلى العمل فى الموعد المحدد بعد مقاسمته بعض خبرات الحب المتميزة .**

## ٢. " المتابعة " مع الروتين من أجل حالة صحية جيدة

يبدأ اكتساب الكثير من نماذج السلوك والعادات خلال مرحلتى الرضاعة والطفولة المبكرة ، وتلازم الإنسان طوال حياته . **وأنت مسئولة عن إرساء العادات الصحية منذ البداية . " تابعى " طفلك يوماً بعد يوم من أجل وضع نظام روتينى للملابس والنظافة .**

▲ غسل اليدين :

- ما إن يبدأ طفلك فى تناول الأطعمة غير السائلة ، وإطعام نفسه بنفسه ، استخدمى الصابون الناعم والماء بشكل منتظم قبل الأكل . احملى معك مناديل مضادة للبكتريا أو منظفات اليد السريعة إذا كان الماء غير متوافر .
- يجب غسل اليدين بعد تقديم طعام خفيف للطفل ، وبعد مغادرة الملعب .

▲ استخدمى الفرشاة الملائمة وأدوات الزينة :

- بعد حمام المساء المعتاد ، انظرا معاً إلى المرآة وشجعى صغيرك على تصفيف شعره بالفرشاة . احرصى على أن تقولى له : " أحسنت ، أنت تبدو لطيفاً جداً " .

- نظفى أذنيه برقة بقطعة قطن ناعمة . من الأفضل ألا تسمحى لطفل صغير بمحاولة تنظيف أذنيه بنفسه ، لذا أعطيه دمية حيوان وقطعة قطن قائلة : " نظف أنت أذنى الدمية ، وماما ستنظف أذنيك " .
- التدليك بمادة مرطبة بعد الحمام .
- قلمى أظافره عندما تصبح حادة عند اللمس ولا تنسى أصابع القدمين .
- ما إن يصبح لدى طفلك ولو سنة واحدة قومى بشراء فرشاتين للأسنان ، واحدة لاستعمالك أنت والأخرى لطفلك ؛ قومى بغسل أسنان طفلك بعد تناول الطعام كثيراً بقدر الإمكان ، لكن قومى " بمتابعة " الأمر قبل وقت النوم بشكل منتظم : فلا تدعى طفلك يغلبه النوم وعلى أسنانه حليب أو عصير .

**إرشادات مفيدة :**

**حين تقومين " بمتابعة " العادات الروتينية للمساء سوف تعطين لطفلك إشارة إلى وقت النوم .**

( على سبيل المثال : اللعب فى حوض الاستحمام ، ثم التدليك بدهان مرطب ، ثم ارتداء ملابس النوم ، ثم الاستماع إلى موسيقى هادئة ، ثم قراءة قصة ، ثم الأرجحة ، ثم التقبيل ، ثم القول له : " أحبك ، تصبح على خير ) .

**وعندما تكررين كل نشاط كل ليلة ، سيبدأ طفلك فى الشعور بالطمأنينة والأمان والاستعداد " لخفض الإضاءة " والنوم .**

## ٣ . " المتابعة " عن طريق الوفاء بالوعود من أجل بناء الثقة

إنها مهمتك أن تقدمى القدوة لابنك أو ابنتك فى صفات الأمانة والإخلاص وكيف يصبح الإنسان جديراً بالثقة . سوف يتوقع منك طفلك أن تكونى صادقة تماماً ، لذا تأكدى من ألا تقدمى وعوداً إلا إذا كنت تعرفين أنك قادرة على الوفاء بها .

**إذا قطعت وعدا لطفلك ولم تفى به . فإنك بهذا تثبتين أنك لا تستحقين أن يصدقك أو يثق بك .**

ذهبت " دارلين " لشراء هدايا مع ابنتها ذات الأربعة أعوام ، من أحد محلات التحف البللورية " كريستال " . فأعجبت الصغيرة بتمثال بديع ثمنه ١٥٠٠ دولار . وقالت : " أمى . إننى أريد راقصة الباليه البللورية هذه . أرجوك يا أمى . أريدها ... " .

فأجابتها " درالين " بقولها : " حسنا . توقفى عن الإلحاح . إذا انتظرت وصبرت سوف تشترينه غدا " . دون أن يكون لديها النية فى العودة لهذا المحل وشراء التحفة الثمينة . وثقت الفتاة الصغيرة فى أمها . وراحت ترقص فى فرح فى أرجاء المتجر وهى تخبر الزبائن والباعة بأن " أمى ستشترى لى تمثال راقصة الباليه غدا " .

ظنت " دارلين " أن ابنتها سوف تنسى بالتأكيد هذا الشأن مع صباح اليوم التالى . لكن هذا لم يحدث .

فما الذى فعلته هذه الأم بكذبها ؟ لقد أوقفت إلحاح ابنتها موقتا . لكنها عرضت طفلتها لخيبة الأمل . وعلمتها ألا تتسم بالأمانة والصدق . وفى صباح اليوم التالى أدركت الصغيرة أن أمها " تختلق الأكاذيب " . ففقدت الثقة فى أمها . ولو طلبت الأم من ابنتها فى المستقبل أن تسلك سلوكا معينا حتى تعطيها عليه ثوابا فغالبا لن تثق البنت فى كلام الأم .

كان بوسع " دارلين " أن تقول : " إن تمثال راقصة الباليه هذا جميل حقا وأتمنى لو اشتريناه . لكنه غالى الثمن جدا ولا نملك كل هذا المال لشرائه . لقد رأيت راقصة باليه صغيرة وهى تتحرك فى علبة حلى يمكننا شراؤها إذا أعجبتك . ولكن أرجو أن تنتظرى قليلا وتصبرى وسنذهب إلى المتجر . وسأكون سعيدة بك عندما تنتظرى فى هدوء " .

أو تستطيع الأم أن تقول : " إنك تعجبين بأشياء لطيفة . إن هذه " الباليرينا " بديعة الجمال ومتميزة جدا . وبمناسبة الأشياء المتميزة ما رأيك فى أن نتقاسم غداء متميزا لماما وابنتها فقط . ويمكنك اختيار المطعم " .

**إرشادات مفيدة :**

قومى بجذب الانتباه بعيداً واستبدلى وعداً يمكنك الوفاء به بما لا يمكنك الوفاء به .

يمكن أن يحدث بين وقت وآخر أن يبرر الطفل أكاذيب والديه الصغيرة ، بأن يحولها إلى لوم موجه نحوه هو ، وتنشأ لديه صورة غير سوية عن ذاته .

" ماما لا تكذب . أظن أننى سيئة جداً ولذلك لم تحضر لى ما وعدتنى به " .

وهذا نموذج للأذى المحتمل لأحد السلوكيات التى ينبغى ألا يُستهان بها .

## ٤ . " المتابعة " بإخلاص ومصداقية من أجل الانضباط

سوف تكسبين احترام طفلك والتزامه بالانضباط المطلوب إذا ما أبديت له أنك تعملين بقراراتك وأنك أهل للثقة . إذا ما كان سلوكك لا يتسم بالثبات والنزاهة . فسوف تربكى طفلك .

فعلى سبيل المثال يتساءل " كودى " طوال الوقت : " هل تعنى أمى ما تقوله الآن بالفعل ؟ " فبينما كانت أمه صارمة عادة بشأن موعد نومه ، إلا أنها تصبح متهاونة عندما يتأخر زوجها فى عمله . وكصبى صغير أصيب " كودى " بالارتباك ، وراح يبكى عند موعد النوم متسائلا إذا ما كانت أمه ستتركه يبكى ، أم ستأخذه من جديد بعيدا عن المهد كما تفعل أحيانا . عندما بلغ هذا الصغير عمر الثالثة كان قد " فهم اللعبة " .

فى الليالى التى كان الأب فيها خارج المنزل كان " كودى " يختلق الأعذار وأساليب أخرى لكى يؤثر على أمه . لقد تعلم أنها لن تقوم " بالمتابعة " على الدوام لتلتزم بكلمتها وأن بوسعه التحكم فيها .

## ومن أجل الانضباط واحترام الأوامر :

▲ ضعى على الدوام معايير صارمة يسهل اتباعها .

عندما اتصلت " كايتى " ذات الخمسة أعوام بأمها فى العمل ورجتها قائلة : " هل لى أن أخبز بعض الكعك مع " لولو " الآن ؟ أعرف أنك لا تريدين أن نستخدم الفرن وأنت فى العمل ، لكننا سنأخذ حذرنا " .

فأجابتها أمها فى صرامة : " أنا سعيدة حقاً باتصالك يا " كايتى . لقد فعلت الصواب وأنا واثقة أنك ستحاولين وستأخذين حذرك ، لكن لن أشعر بالارتياح لفكرة أنك أنت أو أختك تقتربان من الفرن الساخن " .

فتصر الفتاة : " أرجوك يا ماما " .

" أنا أسفة يا " كايتى " ، ولكننى أعدك بأن نخبز كعك الشوكولاتة عند عودتى إلى المنزل . سأكون فى البيت بعد ساعة وبابا كذلك . وهكذا يمكننا الاستمتاع معاً بالكعك بعد العشاء . وسيكون تعاوناً منك إذا أحضرت صينية الفرن وأعددت كل المقادير " . لقد استوعبت " كايتى " الأمر وقبلت وعد والدتها لأنها تثق بها .

▲ كونى ثابتة على المبدأ ، والتزمى الأمانة والجد فى القول ، وسوف يحترمك طفلك ويتبع قواعدك .

" لا يمكننا أن نفتح الصندوق ونلعب بهذه العربة الصغيرة إلا حين ندفع ثمنها . احتفظ بالصندوق وسوف ندفع الثمن بعد قليل " . هكذا شرحت " جايل " لابنها ذى العامين .

عرف الطفل أن أمه ستلتزم بكلمتها ، واحترم مبدأها فلبى مطلبها صابراً .

▲ **لا تتعمدى الكذب أو الخداع مع صغيرك**

تقوم " كارمن " بالتسلل الهادئ لتخرج من الباب الخلفى ، وذلك عند انشغال " لويس " الذى كان طفلاً صغيراً فى ذلك الوقت باللعب بعد وصول مربيته . عندما يكتشف أنها غادرت دون أن تودعه ، كان يتألم ويشعر أنه قد خُدع ، وينتابه الخوف .

والآن فى مرحلة مراهقته ، يقوم " لويس " بالتسلل الهادئ خارجاً ، ليقابل أصدقاءه فى الوقت الذى يفترض فيه أنه يجلس فى غرفته لمراجعة دروسه . أما إذا فضح أمره فكان يختلق الأكاذيب ، دون أن يتحلى بالاحترام نحو والديه وقواعدهما وتجاه والدته على وجه الخصوص .

## ٥. " المتابعة " من خلال المكافأة لتشجيع السلوك المقبول

إذا كان صغيرك بلغ عامين أو أكثر من ذلك ، تستطيعين مناقشته فى سلوكه غير اللائق ، وتقديم مكافأة له إذا ما سيطر على أفعالة غير اللائقة :

**" لقد شعرت بالحزن عندما سمعت أنك عضضت " كاميرون " اليوم . أعرف أنك كنت غاضباً لأنه رفض أن تشاركه اللعب بلعبته ، لكن ما كان يجب أن تعضه ، فهو شيء مؤلم ، ولن يحل المشكلة . سأكون سعيدة بك إذا تذكرت ألا تعض أحداً فى المدرسة غداً ، وربما تحصل على لعبة متميزة عند عودتك إلى البيت " .**

**كيف تستعينين بالمكافأة للقضاء على السلوك السيء :**

▲ **اختارى لعبتين صغيرتين غير مكلفتين** ثم اسألى طفلك : " أيهما تعجبك ؟ ( ستكون المكافأة ذات شأن كبير إذا ما كانت شيئاً يرغبه ابنك أو ابنتك رغبة حقيقية ) . سأضعها عالياً فى الخزانة ( بعيداً عن متناول اليد ، ولكن فى نطاق النظر ) ويمكنك الحصول عليها غداً إذا تذكرت ألا تعض أى شخص فى المدرسة " . كررى سبب المكافأة .

**شجعي طفلك على استخدام سلوك بديل لسلوكه السلبى .** " إذا أغضبك أن أحدهم لا يرغب فى مشاركتك فى لعبة ، اطلب المساعدة من المعلم ، إذا كان معلمك مشغولاً وكنت غاضباً جداً فقم بعضّ دمية قماشية محشوة . لا بأس من هذا لأن الدمى لا تشعر بالألم " .

**كررى القواعد فى الصباح التالى .** مرة قبل الذهاب إلى المدرسة ، ومرة أخرى أمام المعلم الذى يمكنه مساعدة الصغير خلال اليوم المدرسى .

**لا تكافئى طفلك إلا إذا نجح فى أداء شيء ما .**

**فى اليوم التالى كررى الأمر مع مكافأة جديدة وفترة زمنية أطول .** " والآن يمكنك الحصول على لعبة أكبر إذا تذكرت ألا تعض أحداً لمدة ثلاثة أيام " . قوما باختيار اللعبة معاً وضعا علامة فى نتيجة الحائط : " واحد ، اثنان ، ثلاثة أيام " .

**قومى بالثناء على طفلك واحتضنيه فى تقدير** إذا استطاع أن يسيطر على رغبته فى العض . وإذا ما صاح بعد يومين : " إننى أريد اللعبة الآن ، ولن أعض أى شخص " ، وكنت قد حددت فترة الأيام الثلاثة ، فتمسكى فى صرامة بهذا الموعد . وعلِّمى طفلك أنه لا يستطيع التأثير عليك . " يوم واحد آخر وسيكون ملكك . تذكر أننى وعدتك باللعبة بعد ثلاثة أيام ولابد أن تحاول حتى نهاية المدة " .

**قومى بمد هذا الإجراء إلى خمسة أيام مع مكافأة جديدة** ولسوف يختفى السلوك السلبى كما تتمنين .

**إرشادات مفيدة :**

عند القيام بتهذيب أحد السلوكيات :

١. أخبرى طفلك " لماذا يعتبر السلوك غير لائق " .
٢. أوضحى له ما ينبغى عليه فعله بدلاً من ذلك .
٣. لا تحاولى التخلص من الأفعال السلبية عن طريق العقاب .
٤. عديه بمكافأة إذا ما قام بالأفعال الصائبة .
٥. التزمى بما وعدت به من حافز إذا أرتقى أداء طفلك إلى المعايير المرجوة . ( إذا أخفقت فى الالتزام بذلك فلن يصدق طفلك أبداً ما تعرضينه عليه بعد ذلك ) .

راقبى الأمور الجيدة التى يقوم بها طفلك وفاجئيه بأفضل المكافآت :

- الثناء
- الأحضان والقبلات
- قضاء وقت مع ماما وبابا

يمكنك تشجيع السلوك الإيجابى مثل المشاركة ، والأخلاقيات الطيبة ، والنجاح المدرسى ، والنجاح فى الألعاب الرياضية أو الإبداع فى أى مجال ، من خلال تقديم الوعد بمكافأة . وتذكرى أن حبك سيكون جائزة طفلك " المفضلة " .

## ٦. " المتابعة " من خلال الثبات على المبادئ التربوية واستخدام اللغة اللائقة

بعد أن تقومى بإرساء الحدود والقواعد المقبولة للتهذيب ، وتقومى بالوفاء بالمكافآت التى تعدين بها ، لا تستخدمى لغة قاسية ، أو تهديدات مسيئة ، أو تلجئى إلى الصراخ أو العقاب . فالأطفال الذين يتلقون معاملة مماثلة يصبحون خائفين ، غير واثقين ، مفتقدين للأمان ، ويكونون آباء وأمهاء مسيئين لأبنائهم فى المستقبل .

**تخيرى ألفاظك بعناية عندما تتحدثين . فالكلام الشبيه لـ " سأكسر رقبتك " ، أو " سأقتلك "** تعبيرات مخيفة ، يمكنها أن تخيف طفلك وتدفعه إلى إيذاء الآخرين . فقد أثبتت الدراسات أن السلوك واللغة السيئين يتم توارثهما من جيل إلى جيل . فإذا كنت أنت وزوجك والدين مسيئين فابحثا عن مساعدة المتخصصين لكى توقفا هذه الحلقة المفرغة .

## ادخرى صرخاتك لحالات الطوارئ فقط

**إذا كنت تصيحين على الدوام أو تهددين بالعقاب ، سيكتسب طفلك حصانة ضد صرخاتك ويتجاهلك حتى ولو كان الأمر جديراً بالصراخ أحياناً .**

**فلا تصرخى إلا إذا :**

▲ **جرى طفلك باتجاه طريق مزدحم .** قومى بالصياح قائلة : " توقف ! " واجرى بأسرع ما يمكنك ، واحتضنيه قائلة : " يمكنك المشى على الجانب المخصص لذلك ، لا يمكنك أن تعدو وسط الطريق . وعندما نعبر الشارع أرجو أن تمسك بيدى . ثم سننظر معاً نحو السيارات والشاحنات قبل أن نعبر الشارع " .

▲ **اقترب طفلك من موصل كهربائى أو أمسك بإحدى زجاجات المنظفات المنزلية . قومى بالصياح قائلة :** " توقف ! فهذه ليست لعبة من لعب الصغار " . وعلى الفور أبعديه عن الخطر قائلة : " لنلعب باللعب الخاصة بك ونمرح " .

▲ **طفلك يمسك بحجر ويرفع يديه لكى يرمى به .** لا وقت لإلقاء التهديدات أو المحاضرات عليه . تحركى بسرعة وأبعدى الحجر من يديه ، وقولى له فى صرامة : " يمكنك أن تلقى بكرة ، ولكن لا يمكنك أن تلقى بحجر ! فقد يتأذى أحد الأشخاص " . ثم أبعديه عن الموقف ، واجذبى انتباهه نحو نشاط آخر كبديل .

▲ **ابنك يجرى مبتعدًا عنك فى متجر أو حديقة عامة .** أسرعى بالجرى وأوقفى طفلك : " أرجو منك أن تمسك بيدى ، إننى أحبك ولا أريدك أن تتوه منى . دعنا نمشى معاً ونحاول العثور على ــــ " ، وقولى له فيما بعد : " أحب منك أن تمسك بيدى وتساعدنى . أنت أصبحت صبيًا كبيرًا / فتاة كبيرة " .

ومع أنه ليس ضرورياً أن تصرخى إذ يصعد صبيك على الأريكة بحذائه المتسخ . اقتربى منه واخلعى عنه حذاءه وقولى له : " يمكنك أن تجلس هنا ، لكننا لا نرغب فى اتساخ الأريكة الجميلة وإفسادها بحذائك " .

فهل ينبغى على الأم أن تصرخ فى ابنها فى الموقف التالى ؟

**نهضت " ماديسون " ذات العامين تاركة أمها وأباها أمام جهاز التلفاز ومشت فى الردهة . ظن أبواها أنها ذاهبة لتلعب فى حجرتها ، ولكن بعد عشر دقائق من الهدوء ، تساءلت الأم " بونى " عن مكان ابنتها ونادت عليها ، وعندما لم ترد " ماديسون " على نداء أمها قامت " بونى " لتبحث عنها .**

**ابتسمت الطفلة فى براءة وهى تقول : " الماء بارد ! " ويداها فى قاعدة الحمام . واستشاطت " بونى " غضباً وصاحت بها : " يا للقذارة ! يا للقرف ! أبعدى يديك عن هذا ! " فأصيبت " ماديسون " بالخوف وبدأت ترتجف وتبكى بكاء هيستيرياً هى الأخرى .**

على الرغم من شعور الأم بالضيق والقرف ، كان يجب عليها أن تأخذ يدى " ماديسون " خارج ماء المرحاض بسرعة ، وتغسلهما بالصابون والماء الدافئ ، وتفسر لطفلتها الأمر بهدوء قائلة : " إننا لا يجب أن نضع أيدينا أبداً فى ماء المرحاض لأنه غير نظيف ، لكن يمكننا غسل أيدينا فى الحوض أو البانيو ، أو حمام السباحة ، حيث يوجد الماء النظيف . إذا أردت أن تغتسلى ولا تستطيعين الوصول إلى الحوض ، فاطلبى من ماما أو بابا أن يحملك " . أى أن التفسير البسيط " لما ينبغى عمله " بدلاً من الغضب سيكون أمراً ملائماً .

**إرشادات مفيدة :**

**إذا لم تكونى تستجيبين إلا لسلوك طفلك السلبى ، فإنه سيسلك مسلكاً سيئاً لمجرد أن يحظى باهتمامك .**

**لما كان من المهم بالنسبة لكل زوجين أن يناقشا أمر العادات الروتينية الثابتة ، ويتفقا بشأنها ، وبشأن التهذيب والانضباط واللغة المستخدمة فى المنزل ، فحاولا تبادل هذا الحديث الآن . وخططا لتحقيق أفضل النتائج لكما كمسئولين عن أسرة . وعلى سبيل المثال :**

O هل سيقوم كل منكما بتقديم المكافأة على السلوك الإيجابى ؟

O هل سيبذل كل منكما ما بوسعه لكى تجتمعوا إلى المائدة فى أوقات الطعام ؟

O هل تتحدثين أنت وزوجك بنبرة صوت هادئة وصارمة ، وترفضان استخدام كلمات " السب واللعن " ؟

O ما هى الألفاظ التى ستستخدمونها للإشارة إلى أعضاء الجسم وإلى قضاء الحاجة ؟ ففى حين تكون الدقة الأمر الأهم ، فينبغى أن يكون كل من الوالدين متفقين على المفردات التى يستخدمانها .

**إرشادات مفيدة :**

❖ قومى أنت وزوجك معًا بإرساء المعايير الأسرية ، والعادات الروتينية ، واللغة المستخدمة .

❖ قومى بتنفيذ خياراتكما على نحو ثابت ، أى " المتابعة " .

❖ سيكتسب ابنك أو ابنتك عادات شخصية محببة وسلوكاً اجتماعياً ناجحاً ، نتيجة لنزاهتك فى التعامل وإمكانية الاعتماد عليك .

## النقاط المهمة

**" المتابعة " من خلال العادات الروتينية ، والوفاء بالوعود ، واختيار اللغة اللائقة ، والثبات على المبدأ .**

١. عندما تحرصين على متابعة ما ترسينه من عادات روتينية ، فإنك بهذا تشجعين على النظام فى حياتكم ، وعلى الإحساس بمشاعر الأمان والثقة .

٢. عندما تلتزمين بما تقطعينه من وعود ، تُعلمين صغيرك الأمانة والثقة .

٣. عندما تحرصين على الثبات على أساليبك ونظامك التهذيبى ، فإنك تمنحين صغيرك الخطوط الإرشادية العامة للسلوك اللائق :

- كافئى السلوك الطيب ؛ ولا تعاقبى السلوك غير الطيب .
- لا تلجئى إلى الإساءة اللفظية أو البدنية ؛ فالأطفال الذين ينشأون على الأذى الجسدى أو التهديدات يفتقدون الثقة فى الآخرين وعدم الأمان كبالغين ويميلون لإيذاء الآخرين بالتالى .



# التشجيع

يرغب كل والد وكل أم أن يكون ابنهما متكامل السمات وغير أخرق ، يسلك السلوك الطيب ، وموهوباً دراسياً ، وجميلاً ، ومحبوباً ، ونابغاً ، وجذاباً ، أى ببساطة " مثالياً " . **وعلى الرغم من أن المثالية هى شيء لا يمكن بلوغه فى الواقع ، فإن بوسعك مساعدة ابنك أو ابنتك على أن ينمِّى ملكاته .**

ابدئى فى وقت مبكر من عمره ، وحاولى أن تنظرى إليه نظرة موضوعية وتقبلى شخصيته الفريدة ، وابتهجى بسماته غير العادية ، وتفهمى نقاط ضعفه . إن **بوسعك التأثير حقاً** عن طريق ممارسة السر التالى من أسرار تربية الأطفال :

**السر رقم # ٥**

**" التشجيع "**

**التعليم ، الابتكار ، نمط الحياة الصحية ، الثقة بالنفس ، الصداقة ، الإحساس بالمسئولية الاجتماعية .**

ما من طفل صغير أو يافع بدأ مرحلة المشى إلا وأبدى مهارات فردية واهتمامات وقدرات فريدة . فلعل ابنتك مثلاً مولعة بالكتب والموسيقى ، بينما ترفض ابنة صديقتك الاستماع إلى الموسيقى أو القصص ؛ ومع ذلك فهى ممتازة فى التسلق والرقص بصالة الألعاب . **فلكل طفل مواهبه الخاصة .**

يطرح أستاذ جامعة " هارفارد " " هوراد جاردنر " نظرية " الذكاءات المتعددة " . يمكن لطفلك أن يكون ذكيا ( موهوبا ) بطريقة أو أكثر من ثمانى طرق مختلفة : لغويا ، منطقيا ورياضيا ، موسيقيا ، مكانيا ، جسدياً وحركيا ، ذكاء فى التعامل مع الأشخاص ، وذكاء فى التعامل مع الذات ، ذكاء يتصل بالطبيعة ومفرداتها .

## ١. اكتشاف مواطن القوة ونقاط الضعف

قد تظهر كل من مواطن القوة ونقاط الضعف فى ابنك أو ابنتك فى وقت مبكر جداً ، خلال الطفولة الأولى حيث يتوافق أو لا يتوافق مع المراحل الأساسية فى الجلوس ، والزحف ، والمشى ، والغمغمة بالكلام . ومع أن الخبراء يقترحون أعماراً مناسبة لاكتساب هذه المهارات ، لكن من الممكن لكل فرد أن يكون له إيقاعه الخاص به . وإذا ساورك القلق بأن طفلك متخلف عن الآخرين من أية ناحية ، فعليك رغم ذلك أن تحددى موعداً لزيارة الطبيب ، للحصول على رأى الاخصائيين .

**لا تستسلمى للجزع إذا اكتشفت أن طفلك ليس بارعاً فى بعض النواحى . ولتكونى راضية لأنك قد اكتشفت هذه القدرات أو نواحى القصور فى وقت مبكر من عمره ، وأن أمامك سنوات عديدة تالية من أجل المزيد من النقاط الإيجابية والانتصار على نقاط الضعف .**

## تحديد مواهب صغيرك وتقليل نقاط ضعفه

| | مواطن القوة | نقاط الضعف | تحسين المهارات |
|---|---|---|---|
| السمات العقلية | حضور البديهة ، اليقظة ، الحذر ، اللهفة على النظر والاستماع والاكتشاف والتعلم . | اللامبالاة بما يحيط به ، عدم الإذعان للجلوس والاستماع والتعلم . | زودى طفلك باللعب التعليمية والمحفزة للخيال ، وكذلك الكتب وشرائط الفيديو والموسيقى ، والأعمال الفنية واشتركى معه فى أنشطة خلال جلسات غير طويلة . |
| السمات الإبداعية | إبداء الخيال الثرى ، والتمثيل الدرامى ، والمهارات الفنية ، والاهتمامات الموسيقية ، أو مواهب الغناء والرقص . | الحساسية الضعيفة تجاه الألوان والموسيقى والحركة ، وندرة ابتكار الأفكار الجديدة عند اللعب . | أدرجى فى تجاربه اليومية كلا من أقلام التلوين ، لوحات الرسوم ، الصلصال ، الموسيقى ، تحريك العرائس ، التمثيل الدرامى ، الكتب ، شرائط الفيديو ، والمكتشفات . |
| السمات البدنية | زيادة فى حجم الجسم ، والقوة ، والبراعة اليدوية ، ونمو العضلات الصغيرة والكبيرة نمواً متناسباً . | عدم القدرة على تناول الأشياء والقبض عليها ، أو الجلوس أو الزحف أو المشى فى المراحل المحددة . | تقديم غذاء صحى ، وفرص مواتية للنمو البدنى : التناول ، الزحف ، المشى ، التسلق ، الرقص ، القفز ( ناقشى علامات ضعف العضلات مع الطبيب ) . |
| السمات العاطفية | الشعور فى الغالب بالسعادة ، والابتسام ، والثقة ، والتحلى بشخصية مرحة . | كثرة الشعور بالخوف ، يتعلق بوالدته أو والده ، البكاء ، اعتلال المزاج ، والتحلى بشخصية غير سارة . | ابذلى كل جهدك لتوسيع نطاق الدفء من أجل تنمية الأمان العاطفى والثقة ( حتى أكثر الأطفال استقرارا يبكون من وقت الآخر ) . |
| السمات الاجتماعية | الاستجابة عموماً للابتسام ، والاحتضان ، والقبلات ؛ الإحساس بالسعادة مع الأطفال والكبار . | الانطواء بعيداً ، وتفضيل البقاء وحيداً وعدم الانجذاب إلى الآخرين ، وعدم إبداء المشاعر إلا القليل . | تحفيز التواصل الإيجابى والتفاعلات الاجتماعية ( ناقشى مسائل السلوك الانطوائى مع متخصص ) . |

## ٢. تنمية الذكاء ، والموهبة ، والابتكار

يميل الطفل الذكى لطرح الأسئلة ، وهذا الميل لطرح الأسئلة يمثل طريقاً مباشراً نحو الاكتشاف والتعلم .

**كيف يمكنك توفير " المقدمات " المناسبة اليوم ، حتى تحصلى على " النتائج " المبهرة لطفلك غداً ؟**

- انخرطى فى الحديث مع طفلك أو طفلتك ، دون أن تستحوذى على كل الكلام ، " استمعى " بانتباه . وسوف تشجعين بهذا إحساسه بقيمة ذاته ، وتغذين فضوله .
- امنحيه أفضل الأجوبة والتفسيرات الممكنة على أسئلته ، وسوف تزيد تعقيباتك الصادقة من معارفه ، وحصيلته اللغوية وقدرته على التفكير وتكوين الآراء .
- كرِّسى وقتاً ثابتاً كل يوم من أجل التمتع بخبرات تفاعلية وفكرية وإبداعية . وسوف تعززين درجة وعى طفلك بالعالم ، وبمهاراته ، وبالفرص المواتية للنجاح أمامه . نعم ، سيتوجب عليك التضحية ببعض من وقت الفراغ الخاص بك ، لكن الأولوية التى تتصدر كل أهدافك هى تنمية طفلك بدنياً وعقلياً وعاطفياً .

وعلى سبيل المثال ، يمكنك تعزيز القدرات اللغوية والرياضية والعلمية والموسيقية والفنية من خلال زيارة لحديقة الحيوان .

### فلتجعلى من هذا الحدث العادى خبرة تعليمية غير عادية :

**قدمى لصغيرك الحيوانات بأسمائها : " هذا أسد ، أو نمر ، أو فيل " . وسِّعى من مداركه بلفت انتباهه نحو أحجام الحيوانات ، ضخم ، أضخم منه ، أضخم الحيوانات على الإطلاق ، وأيضاً نحو الألوان وما يغطى أجسامها ( فرو ، حراشيف ، ريش ) ، والأشكال المختلفة ( دوائر ، خطوط ) ، وأصوات المخلوقات المختلفة ، اطلبى من ابنك أو ابنتك أن يحصى عدد الفيلة ، أو القردة ، وأن يلاحظ شكل الآذان ، وطول الذيول : " ما الحيوان الذى له أذنان كبيرتان ؟ وما الذى له أذنان مدببتان ؟ وما الذى له أطول ذيل ؟ وما الذى له أطول رقبة ؟ " .**

**تابعى هذه الرحلة من خلال شريط فيديو عن الحيوانات ، أو كتاب قصصى ، أو الاستماع إلى أسطوانة موسيقية عليها أغان عن الحيوانات ، أو قومى بلصق صور الحيوانات فى ألبوم قص ولصق ، وابحثا فى صندوق البسكوت المصنوع بأشكال الحيوانات عن الفيل والأسد ، قبل تذوق طعمه اللذيذ . اشتريا تذكاراً حتى لا تنسى التجربة .**

## * تغذية " الملكات " الداخلية لطفلك

غالباً ما ينتاب الآباء والأمهات صغار السن الدهشة ، ولابد من هذا ، بسبب ما يقوم به طفلهما الأول . وغالباً ما يتوصلان إلى أن طفلهما الأول عبقرى ! وفى مجتمعنا يشير الذكاء العالى إلى مهارات اللغة والمنطق / الرياضيات . يمكن تقييم تلك القدرات باختبارات قياسية ، ويمكن لكل طفل عندئذ أن يخضع لاختبار مقياس الذكاء . وأى شخص تبلغ درجاته ١٣٠ فما فوق يتم اعتباره دائماً شخصاً " **موهوباً** " .

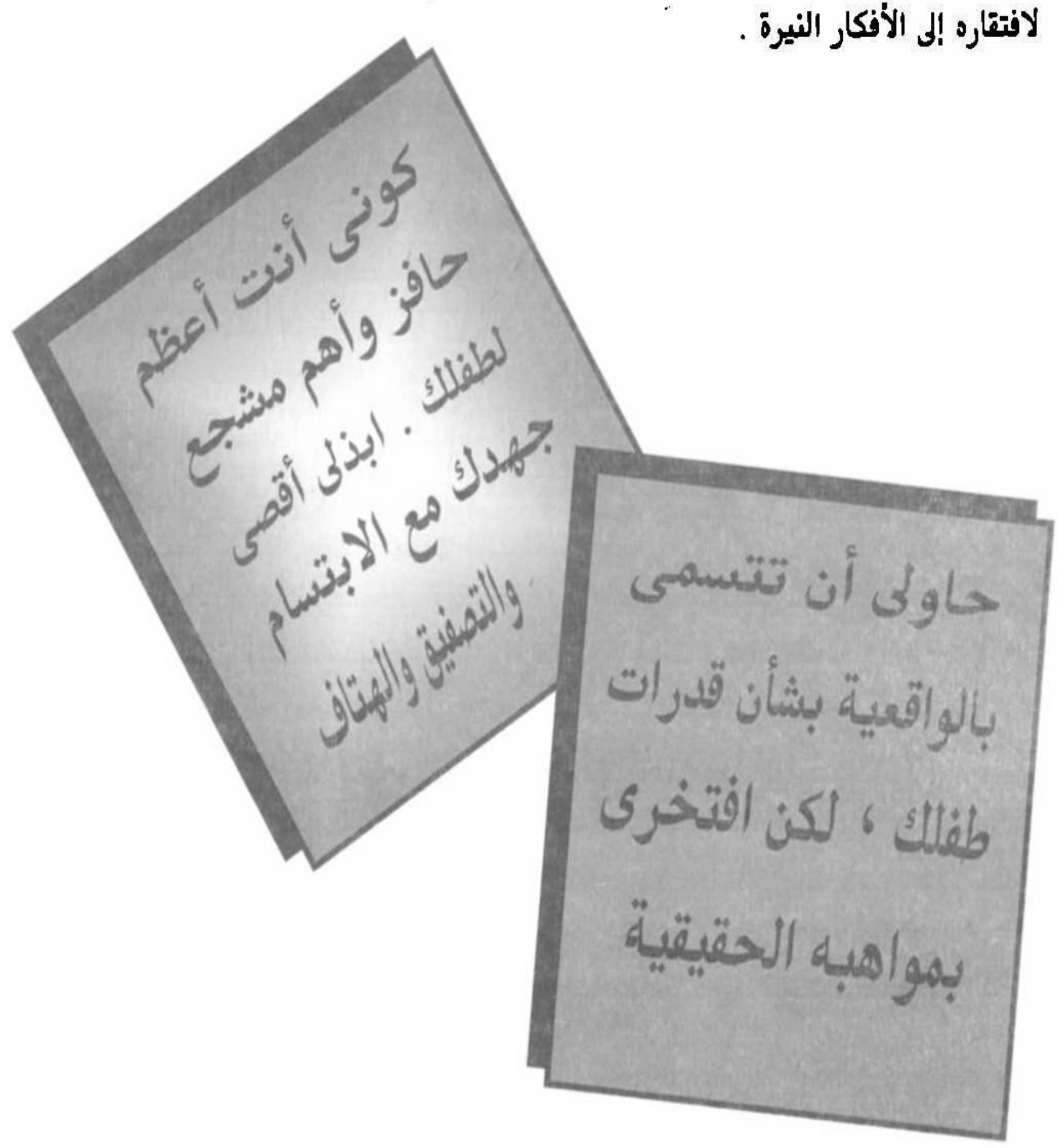
وربما تحت تأثير نظرية الذكاءات المتعددة تقوم الجمعية القومية للأطفال الموهوبين فى واشنطون العاصمة بوصف الشخص الموهوب على أنه من يتمتع بـ " **مستوى استثنائى للأداء فى واحد أو أكثر من مناحى الخبرة المختلفة** " . وتشير الجمعية إلى أن هناك ثلاثة ملايين طفل فى الولايات المتحدة يعتبرون من الموهوبين .

وهناك كتابات أخرى منشورة تعتبر العديد من السمات التالية من مميزات " **الطفل الموهوب** " ولكن هذه ليست كل السمات :

- ∇ اليقظة وقوة الملاحظة والتعلم السريع منذ الطفولة المبكرة .
- ∇ الطاقة الهائلة والفضول لاكتشاف البيئة المحيطة .
- ∇ الذاكرة الخارقة ، واستخدام المعلومات التى تم تعلمها سابقاً داخل سياقات جديدة .
- ∇ تنمية الحصيلة اللغوية بسرعة شديدة عندما يبدأ الطفل فى استخدام اللغة .
- ∇ الحرص الدائم على طرح الأسئلة ، والتفكر والتأمل ، وحل المسائل والألغاز بطرق فريدة ومبتكرة .
- ∇ تنمية اهتمامات هائلة العدد .
- ∇ القدرة على إكمال الصور المتفرقة الأجزاء " البازل " .
- ∇ تجميع الأشياء .
- ∇ استيعاب المفاهيم الرياضية : أكثر من ، أقل من ، كبير ، صغير ، السن ، الوقت .
- ∇ النوم لوقت أقل من الأطفال الآخرين لأنه يكون شديد الانشغال وكثير التساؤلات والتطلعات .
- ∇ إبداء الموهبة فى الفنون الجميلة ، أو الموسيقى ، أو التمثيل ، وهو على وجه العموم خصب الخيال .
- ∇ إبداء خفة الظل وروح الدعابة .

**على الرغم من أن قدرات التعلم والابتكار تبدو سمات وراثية ، إلا أنه يمكنك تحفيز الحصيلة المعرفية لطفلك ، والتعبير عن الموهبة ، والرغبة فى النجاح . فسواء كان صغيرك متفوقاً دراسياً ، أو بارعاً جداً ، أو متوسط المستوى ، أو يبدو أنه بطيء التعلم ، أو كان بارزاً فى الألعاب الرياضية ، أو الفنون الجميلة أو الموسيقى ، ففى أية حالة من تلك الحالات من واجبك تزويده بالأحضان ، والقبلات ، وبكل ما يبنى ثقته بنفسه ويحفز اهتماماته . فسوف يستمتع طفلك بسماع عباراتك التشجيعية مثل : " أحسنت صنعاً ! " ، و " محاولة جيدة ! " ، و " أنا سعيد جداً بك ! " ، و " يا له من تقدم ! " و " أنت الأفضل ! " ، " إننى أحبك ! " .**

قد لا تكونين اكتشفت موهبة ابنك أو ابنتك حتى الآن . فهناك بعض السمات الخاصة التى غالباً ما لا تظهر فى السنوات الأولى . وعلى سبيل المثال فإن " آلبرت آينشتاين " لم يبدأ فى التحدث حتى بلغ الرابعة من عمره ، ولقد اعتقد الكثيرون أنه طفل بطيء التعلم . فلم تكتشف أسرته ولا معلموه عقله الرياضى / العملى . كما أصبح : " توماس أديسون " مخترعاً بارزاً ، لكنه هو الآخر لم يكن أداؤه فى المدرسة كفؤاً . بالإضافة إلى " والت ديزنى " مبتكر شخصية " ميكى ماوس " وعالم " ديزنى " و " ديزنى لاند " والكثير والكثير غيرها ، كان قد تم فصله من عمله فى إحدى الصحف لافتقاره إلى الأفكار النيرة .




عندما يسلك الأمهات والآباء مسلكاً نموذجياً ، فإنهم لا يسعهم تحديد الإمكانيات الحقيقية لابنهم أو ابنتهم ، وغالباً ما يتوقعون منه ما يفوق قدراته . ما نتيجة هذا ؟ يصاب الوالدان بخيبة الأمل ويتعرض الصبى أو الفتاة للضغوط ثم الإحباط .

قام كل من " إيريك " و " نانسى " بتعريف طفلتهما ذات الثلاثة أعوام للآخرين على أنها " العبقرية الصغيرة المدهشة " . فكان والدها يقول لها خلال قيادته للسيارة معها فى طريقهما إلى يوم أولياء الأمور بروضة الأطفال : " أنا أعرف يا " جيسيكا " أن عملك سيكون أفضل من الجميع " .

كان الفصل مزيناً برسوم الأطفال الفاتنة ، التى قاموا فيها برسم بيوت تشبه بيوتهم ورسم الأشجار والشمس ، لكن لوحة " جيسيكا " لم تكن تحتوى إلا على أربع بقع لونية كبيرة بلا معنى ، فأصيب الوالدان بصدمة . فرفعت " نانسى " كتفيها متعجبة قائلة : " لا يمكن أن يكون هذا صحيحاً " . ولكن الفتاة الصغيرة كانت فرحة وهى تصيح : " أمى ، أبى ، أنا رسمت هذه الزهرة . أليست جميلة ؟ " أصيب الوالدان بالإحباط ، لكن المعلمة تدخلت فى الحديث قائلة : " لقد استخدمت " جيسيكا " ألوانها المفضلة ، الأحمر والأصفر . لقد كانت ترفض أن ترسم أى شيء منذ بداية العام الدراسى ، لكننا جميعاً فخورون بها جداً اليوم لأنها رسمت على اللوحة الكبيرة المثبتة على اللوح الخشبى ، ورسمت ضربات بأكبر فرشاة ، هذا فقط من أجلكما أنتما " .

وصلت الرسالة للوالدين . فبينما كانت " جيسيكا " " نجمة كبيرة " فى منزلها ، وموهوبة وذات خيال خصب ، كان من الواضح أنها خجولة فى أولى خبراتها الدراسية . لم تعط المعلمة للطفلة رأياً كاذباً من خلال التظاهر برؤية زهرة لا وجود لها ، وبدلاً من ذلك قدمت لها تحفيزاً إيجابياً من خلال الإعجاب بجهدها وقدرتها على تجاوز ترددها حيال مهمة جديدة عليها . احتضنت " نانسى " طفلتها قائلة : أحسنت صنعاً يا " جيس " . وتهللت فخراً بأول رسمة تجتهد فيها طفلتها . وابتسم " إيريك " قائلاً : " شكراً لك لأنك رسمت هذه الصورة الجميلة من أجلنا " .

فأجابت " جيسيكا " : " إننى أريد حاملاً خشبياً للوحات وألواناً زيتية فى المنزل ، أريد أن أرسم ورداً أحمر ، وزنابق بيضاء ، وقرص الشمس الأصفر " . أبدت المعلمة ملاحظة بقولها : " إنها ذكية جداً ، لقد أحسنتما صنعاً بتعريفها على الألوان والطبيعة " . وكهذا استعاد الوالدان الطمأنينة .

## وفرى لطفلك التجارب والأدوات الخاصة بالتعلم ، لتساعديه على تنمية قدراته المعرفية والإبداعية .

O شجعيه على القراءة من خلال زيارة متاجر الكتب ، والمكتبات العامة ، ومن خلال جلب الكتب والصحف والمجلات إلى منزلك .



- اقرئى لطفلك مرة يومياً على الأقل ، وناقشى معه الصور ، والقصة ، والشخصيات ؛ استخدمى مفردات بسيطة مع طفلك قبل وبعد مرحلة المشى .
- تصفحى إحدى المجلات مع صغيرك . اختارى إحدى الصور وشجعى طفلك على أن يحكى قصة حول الصورة . فسوف تلهمى خياله ، وتوسعى من حصيلته اللغوية ، وتعززى مهارات التفكير لديه .
- كونى قدوته فى القراءة أنت أيضاً .

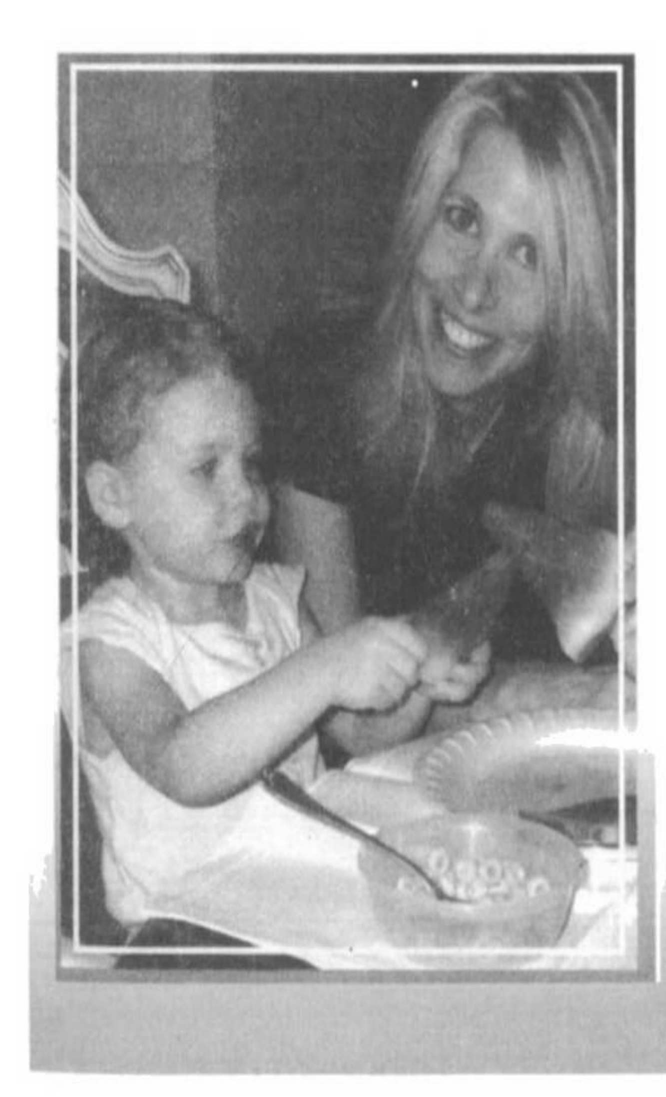
**قوما بزيارة المكتبة العامة أو متجر الكتب واطلبى من طفلك أن ينتقى الكتب التى يحب قراءتها .**

O شجعى الاهتمام بالعلوم والطبيعة ، عن طريق زرع حديقة ( فى إحدى الحاويات التى توضع على النافذة ، أو فى باحة المنزل الخلفية ) ، وعن طريق زيارة مزرعة ، وإطعام الطيور فى الحديقة ، أو رعاية حيوان أليف ، أو إبداء الإعجاب بفراشة طائرة ، تحدثى معه حول السحب ، والأمطار والشمس والقمر والنجوم ، حفزى

طفلك على اكتشاف العالم بأن تقدمى له فرصاً لاستخدام الحواس الخمس : النظر إلى كل ما يوجد فى مجال الرؤية ، الاستماع إلى مجموعة متنوعة من الأصوات ، تذوق أطعمة جديدة ، شم وردة أو برتقالة ، أو الفشار ، إلخ ، ولمس زهرة ناعمة ، والجذع الصلب لإحدى الأشجار أو مكعب ثلج . تحدثا بشأن كل شيء من هذه الأشياء .

O **عرفيه على مجموعة متنوعة من المفاهيم الرياضية** ، عن طريق التصنيف ، والقياس ، والعد ، والتجميع فى مجموعات ، وملاحظة أشكال الطعام أثناء الوجبات :

" ما شكل شرائح البطيخ هذه ؟ نعم ، صحيح ، إنها مثلثات ! هيا نعد مثلثات البطيخ ، واحد ، اثنان " .



تبدى الصغيرة إعجابها بكل من رقائق الحبوب المستديرة الشكل ومثلثات البطيخ .

O **شجعى إحساسه الفنى عن طريق التحدث عن كل الألوان المحيطة بكما** " : " السماء زرقاء اليوم " ، " كم أحب الفراولة الحمراء " ، " سترة بابا خضراء " . قوما بزيارة متحف فنى للأطفال لكى يرى الأعمال الفنية الشهيرة ، واعرضى أعمالاً فنية فى منزلك ، خصصى وقتاً للقيام مع طفلك بالتلوين ، والرسم ، واللعب بالصلصال .

O **خذى معك إلى المطعم أقلام التلوين وقطعاً صغيرة من الورق .** شجعى طفلك الصغير على التلوين على الأوراق وشجعى طفلك الأكبر سناً أن يرسم صوراً للطعام مثل : شطيرة مربعة ، أو طبق مستدير مع الإسباجيتى وكرات اللحم . قومى بتعليق كل تحفة فنية لطفلك على لوح مخصص لهذا ، أو فوق الثلاجة لتظهرى للفتاة أو للصبى فخرك بعمله . واستبدلى الرسوم الجديدة بالقديمة أسبوعياً . وضعى " خطة للاحتفاظ بهذه الأعمال " .

**احتفظى بأعمال طفلك الفنية إلى الأبد**

**سيشعر طفلك أنه موضع حبك إذا ما احتفظت بإبداعاته واعتبرتها كنوزا ، لكن ليس بوسعك الاحتفاظ بها كلها :**

- اشترى صندوقاً لحفظ الملفات ، واجمعى كل الرسوم المتميزة على مدار العام ؛ وإذا أمكنك ذلك فقصيها جميعاً على المقاس نفسه .
- فى شهر ديسمبر من كل عام ، جهزى ملفاً وضعى عليه الاسم والتاريخ لتضعيه فى صندوق الملفات ، فمثلاً :

**ملف ٢٠٠٤ ـ للأعمال الفنية الخاصة بـ " إليزابيث "**

- اطلبى من صغيرك انتقاء خمسة أعمال مفضلة للاحتفاظ بها للأبد ؛ وسوف يعلمه هذا الأمر الاحتفاظ بالأشياء المهمة ، وانتقاء مجموعة مختارة لحمايتها والمحافظة عليها .

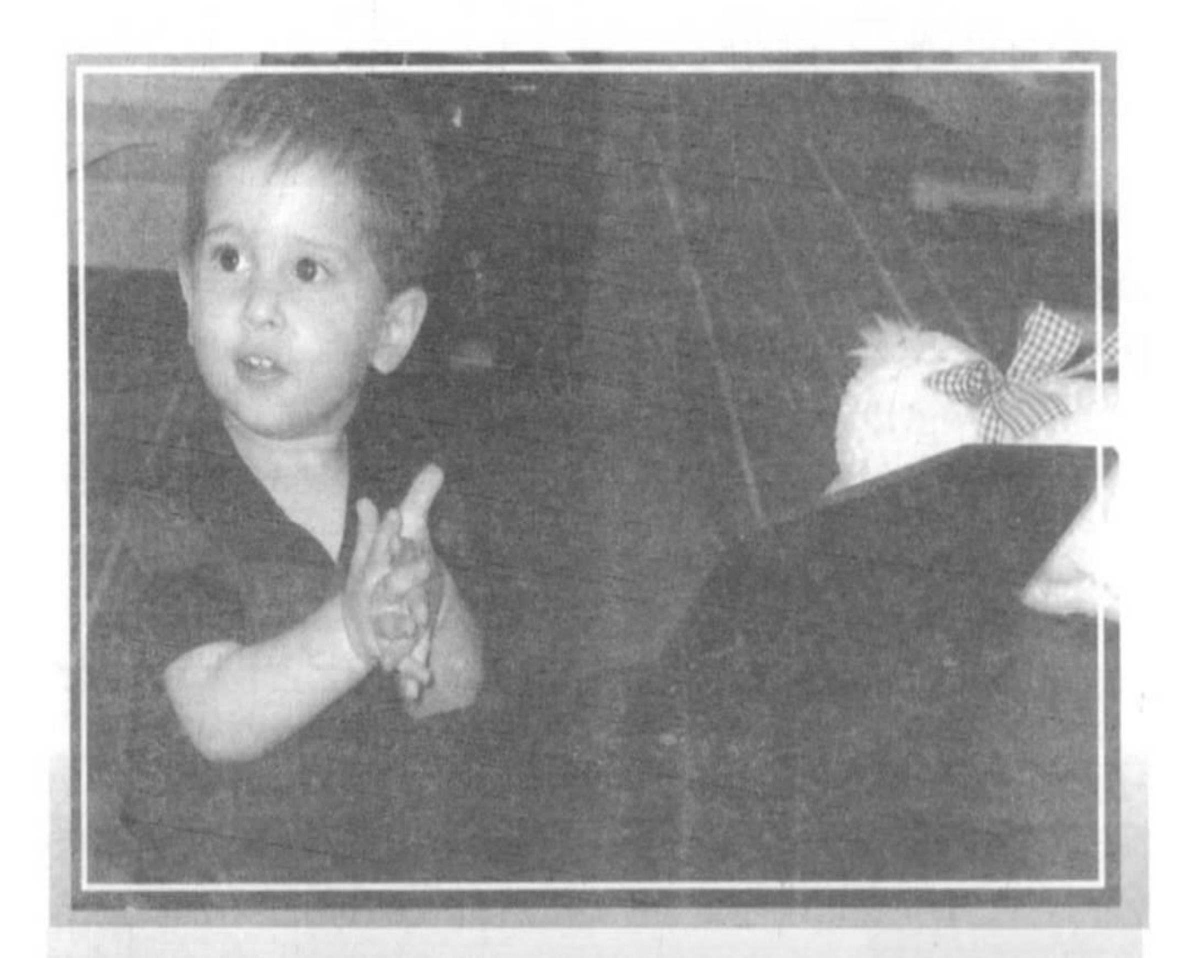
O **شجعى اهتمامه الموسيقى ، والإيقاعى ، واللحنى ، ومهارات الرقص .** من خلال إدارة أسطوانات موسيقية من أنواع مختلفة ، ألحان كلاسيكية ، موسيقى الجاز ، موسيقى ريفية ، أغنيات رائجة ، أغنيات أطفال . سيعشق طفلك سماع صوتك ،

وأنت تغنين أو تدندنين . ويستمتع بإيقاع الهدهدة وبلحظة ضمك لـه ثـم رقصكما معاً . ويمكن للطفل قبل مرحلة المشى أن يطيب له الاستماع إلى عزف موسيقى حي لإحدى الفرق أو حفل موسيقى فى الحديقة العامة . أو إلى المنتجات الموسيقية الخاصة بالأطفال ، أو مسرحية مناسبة لمرحلته العمرية . قومى بدعوة طفلك فى سعادة لأن يدق على طبلة ، أو يداعب أصابع البيانو ، أو ينفخ فى بوق ، أو يهز آلة الرق الصغير .

**عندما كان " آدم " يبلغ من العمر ثمانية شهور قام بمداعبة مفاتيح البيانو الصغير الخاص به ، فقامت أمه بالتصفيق من أجله وصاحت قائلة : " أحسنت يا " آدم " ! ، عزف بيانو جيد " . ابتسم الطفل وعاد لمداعبة مفاتيح البيانو فكررت أمه صياحها وفرحها . بعد هذا اليوم عندما قال له الأب : " هيا اعزف لنا قليلاً على البيانو يا " آدم " عرف الطفل تماماً ما المقصود عمله وانتظر من أجل التصفيق والتهليل . لم يتعلم الطفل الصغير كلمة جديدة فحسب ، ولكنه كذلك تعلم معنى التشجيع .**

## إرشادات مفيدة :

عندما يبدو أن طفلك يتمتع بموهبة خاصة ، نسقى دروساً له ، وشجعيه على أن يمرح فى هذا النشاط ، وصفقى له ، قولى له : " مرحى ! " ، وشجعيه ليحقق أداء أفضل مستقبلاً ، ولكن إياك وخلق حالة من التوتر لكى يحقق " النجومية " .



**بعد أن أنهى معزوفته الموسيقية على البيانو اللعبة الخاص بعد ، يشارك هذا الصبى أفراد أسرته فى التصفيق تحية لأدائه الرائع .**

علاوة على ذلك ، تجنبى إبداء الأحكام الصارمة على أدائه ، والمقارنات بينه وبين أشقائه أو أصدقائه . **لا تكونى تلك الأم التى تقارن على الدوام طفلها بالأطفال الآخرين ؛ فهذا من شأنه أن يقضى على متعة الأنشطة الإبداعية ، وغالباً ما يشكل ضغوطاً وأذى لا داعى لهما .**

كانت " مارلا " ذات الخمسة أعوام شديدة الحماس لحلول " يوم زيارة أولياء الأمور " فى مدرسة الرقص ، ودقت قدميها بأفضل ما يمكنها لكى تستأثر بإعجاب أمها وعندما انتهى الفصل الدراسى ركضت الصغيرة نحو أمها ، من أجل احتضانها وتلقى الكلمات المشجعة ، ولكن بدلاً من هذا التفتت أمها نحو المعلمة وقالت : " هذه الفتاة الشقراء الظريفة أداؤها رائع ! هل انضمت إلى المدرسة قبل مارلا ؟ " .

امتلأت عينا " مارلا " بالدموع . كانت متلهفة لتلقى التشجيع من أمها ، لكنها وجدت نقصاً في الدعم . فكذبت قائلة : " أكره الرقص " ورفضت العودة إلى هذا الفصل الدراسي .

ومنذ هذا اليوم والفتاة تتجنب جميع الأنشطة التى تتسم بالمنافسة ، أما أمها فلم تفهم سر هذا .

## ✱ الملاحظة والتوافق والمشاركة

**عندما تشجيعين ما يتمتع به طفلك من موهبة أو مهارة خاصة ، أو مقدرة بدنية ، استخدمى هذه الأدوات الثلاث : الملاحظة ، التوافق ، المشاركة .**

- **الملاحظة : انظرى واستمتعى ، وحددى قدرات طفلك واهتماماته ، لتضعى يدك على السمات التى تودين تشجيعها .**

جلس " آديان " إلى جوار التلفاز ومعه كراسة رسم وقلم رصاص ، وانهمك فى الرسم . وعلى الرغم من أن عمره لا يتجاوز الستة أعوام ، فقد رسم مذيع الأخبار ، ورسم صورة لجده وهو جالس على مقعده الكبير ، كما رسم الكثير من الوجوه الكارتونية من وحى الذاكرة .

ابتسمت الجدة وقالت وهى تنظر من فوق كتفيه : " ما أجمل تلك الرسومات ! " فجأبها قائلاً : " شكراً ، كم أود أن أرسم بشكل أفضل " .

هل مازال هناك أى شك فى أن الصبى سيحب الانضمام إلى أحد الفصول الدراسية للتقوية ، لتنمية موهبتة الفنية ؟

- **التوافق : لا تضمى طفلك إلى أحد الأنشطة الخاصة إلا بعد مراعاتك لمشاعره . حاولى أن " تتوافقى " مع صغيرك ، لكى تتبينى ما إذا كان هذا الفصل أو الرياضة سوف تغذيه وتكون تحدياً ممتعاً له أم ستخلف لديه مشاعر الضغط والحرج .**

إذا ما ظهرت علامات السعادة على ابنتك أو ابنك بعد الفصل أو الجلسة التدريبية فقد قمت بالاختيار الصحيح . أما إذا سمعت بدلاً من ذلك تعبيرات الشكوى ، أو رأيت علامات الضيق أو التوتر أثناء ما قبل وبعد ممارسته لهذا

النشاط . فأتيحى له فترة للتجريب . **إذا ما بقى طفلك على حاله من الضيق ، قومى بإبداء احترام لمشاعره واختياراته ، وقومى بما يلزم لإلغاء هذا البرنامج التدريبى .**

0 **المشاركة : شاركى** طفلك **فى أنشطته التى تساعد على إثراء مهاراته .**

قومى بزيارة فصله التدريبى كلما أمكنك ذلك . أو احرصى على حضور مناسبات الأداء ، أو تدريبات الفريق ومبارياته أو منافساته . قومى بالمشاركة مع الأطفال الآخرين فى البرنامج فى رفع الروح المعنوية للفريق وتقييم أدائه . ساهمى فى تجهيز الملابس الموحدة ، أو مستلزمات الضيافة ، بتقديم المشروبات والمأكولات الخفيفة ، أو بيع تذاكر المباراة ، أو قومى بعمل شىء بإمكانك بحيث لا يتعارض مع مهامك اليومية .

**إرشادات مفيدة :**

كونى دائماً أماً مهتمة ، واحتفظى بحساسيتك ومراعاتك لوجهة نظر طفلك . امدحى كل " جهد " يقوم به بكلمات طيبة ، حتى حين يكون أداؤه متدنياً أو متوسطاً . تعرفى على إمكانيات طفلك ونقاط ضعفه . فمن شأن تواجدك بجانبه واهتمامك به أن يشجعاه على إحراز مزيد من الإنجاز فى المستقبل .

**كلمات مُشجعة :**

" إننى فخورة جداً بانضمامك لفريق كرة السلة . لقد كنت أفضل من قام بضرب هذه الكرة الكبيرة ضربات سريعة ومتتالية " .

" كانت على وجهك أجمل ابتسامة بين فريق الكورال كله " .

" استمتعت بمشاهدتك وأنت تسبح اليوم ( أو وأنت ترقص ، وأنت ترسم ، وأنت تغنى ، وأنت تلعب كرة القدم ، وأنت تعزف ، إلخ ) " .

**إذا كانت نفقات تلقي دروس " تنمية المهارات والمواهب " تحملك ما لا تطيقين ، انتقلي إلى برامج مماثلة داخل المدارس ، أو النوادى ، أو المراكز الثقافية ، أو المراكز الأهلية . فقد تجدين برامج أقل تكلفة ، أو مجانية ، وبعض المختصين المهرة الذين يقدمون بعضاً من وقتهم .**

## متى تصبح أنشطة تنمية مهارات الطفل عبئًا مفرطًا ؟

سواء كنت أماً عاملة أو ربة بيت ، فإنك ترغبين في أن يقضي طفلك يومه بحكمة ، ما بين التعلم والمرح وتنمية عقله وجسده . غالباً ما يقتضى الأمر أحد المحترفين لتزويد طفلك بأفضل تدريب ، بصرف النظر عن مجال هذا التدريب ، والعديد من الخيارات المتخصصة ستكون متاحة بالنسبة لابنك أو ابنتك . وسواء كان اختياركم يتضمن برنامجاً تدريبياً تعليمياً أو فنياً أو رياضياً . فتذكرى أنه من المهم أن تقدمى له تنمية للمهارات وليس مصدراً للتوتر .

فالآباء والأمهات يبالغون كثيراً عندما يملأون جدول صغارهم على مدار اليوم . بحيث يملأون بالأنشطة المخططة كل دقيقة فراغ . والأم العاملة تبرر هذا القرار بقولها : " إننى أعرف هكذا مكان ابنتى وما الذى تقوم به " . بينما تقول ربة البيت : " هكذا لن يمضى ابنى وقته فى التسكع من هنا إلى هناك " . دون أن تدرك واحدة منهما أن أطفالهما مضغوطون ، ومثقلون بالأشياء ، ومطالبون بما لا يطيقون دون داع لذلك .

إن الأطفال فى هذا العصر لديهم وقت فراغ محدود للاسترخاء . واللعب مع الأصدقاء ، أو تجريب نشاط خيالى من اختيارهم .

**وعلى سبيل المثال ، فإن " ستيفن " ذا الأعوام الخمسة يقضى يومه فى روضة ما قبل المدرسة حتى الثالثة عصراً ، خمسة أيام فى الأسبوع ، ويتابع برنامجاً متعدد الفروع لتنمية المهارات :**

**الاثنين : دروس عزف الكمان ـ الثلاثاء : الفن الحديث**
**الأربعاء : الطبخ ـ الخميس : الكاراتيه ـ الجمعة : كرة القدم .**

**تبدو الأنشطة السابقة رائعة وتستهدف تعزيز مهارات متنوعة ، لكن " ستيفن " أصيب بنوبات صداع نهارية ولم يستطع طبيب الأطفال أن يضع يده على سر المشكلة البدنية . ولم يبد أن والديه مدركان لاحتياجاته ومشاعره وما يضعه عليه هذا الجدول المزدحم من ضغوط .**

**إرشادات مفيدة :**

لتربية طفل واسع التجارب ، يتسم بالقدرة الفكرية والإبداعية ، والاجتماعية والبدنية :

- اعرضي على طفلك مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل القراءة ، الفنون الجميلة ، الموسيقى ، التمثيل ، الرقص ، العلوم الطبيعية ، الكمبيوتر ، التمرينات الرياضية ، الرياضات الفردية ، والرياضات الجماعية ، إلخ .
- احرصي دائماً على وجود وقت فراغ من أجل الاسترخاء وتحرير الخيال .
- احرصي على " التوافق " مع مشاعر طفلك ، وتجنبي " الأداء الآلى " وتحميله ما لا يطيقه ، وتعريضه للتوتر والضغوط .

## ٣. الحرص على أسلوب حياة صحى : الطعام الجيد ، والتمرينات البدنية .

**إن الطفل الذى يتمتع بوعى صحى فى سنواته الأولى ، يكون أقل عرضة لإدمان الكحول ، والتدخين ، والمخدرات خلال مرحلة المراهقة .**

**التغذية**

حتى تمهدى الطريق لحياة صحية وتنمية بدنية فائقة ، قدمى لطفلك الصغير مجموعة متنوعة من الأطعمة ، متوازنة ما بين الخضراوات والفواكه الطازجة ، والدجاج ، السمك ، اللحم ، منتجات الألبان ، الكربوهيدرات . واحرصى على غسل الفاكهة والخضراوات لإزالة السموم والمبيدات الحشرية ، والكائنات الحية الدقيقة التى لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ، وتجنبى كثرة الوجبات الخفيفة ، والأطعمة المقلية ، أو الأطعمة السريعة الغنية بالدهون ، أو المشروبات المحلاة والصودا .

**من الطفولة فصاعداً أبدى الاحترام لشهية طفلك وذائقته ، وما يميل إليه وما لا يميل إليه .**

تقترح دراسات التغذية حول عادات طعام الأطفال الصغار ومن بدأوا فى المشى ، ما يلى :

- يأكل الأطفال ويشربون لإشباع مشاعر الجوع لديهم .
- لديهم تفضيلات خاصة بالتذوق .
- الأطفال الذين يعرضون عن الطعام يجب عدم إرغامهم على الأكل .

عندما تبرز أسنان ابنك أو ابنتك . قدمى له أطعمة مطهية وغير مطهية . وأطعمة طرية . أو مقطعة قطعا صغيرة جدا . أو على شكل شرائح رفيعة . لكى يمضغها ويبتلعها ويهضمها .

**الأطفال تحت عمر الخامسة معرضون لخطر : " الموت نتيجة للاختناق إذا ما انحشر فى قصبتهم الهوائية طعام مستدير أو شديد الصلابة " .**

# لا تسمحى لطفلك بأن يأكل طعاماً يحتمل أن يمثل خطورة عليه

بينما تستقبل معظم الأمهات أطفالهن بالرضاعة الطبيعية ، أو بتركيبة صناعية غنية فى القيمة الغذائية ، غالباً ما يهملن التغذية الصحية عندما يبدأ أطفالهن فى تناول الطعام " الحقيقى " .

الصغار ما بين عمر ١٨ و ٣٦ شهراً ، يفتنهم شعورهم الجديد بالحرية والمشى والتحدث والاستقلال . وعلى نحو خاص يرفضون الجلوس لتناول الطعام ، ويلفظون الأطعمة المفضلة للأطفال الصغار كما يرفضون أيضاً تناول الكثير من أطعمة الكبار . لكن مازالت أجسامهم تتطلب نظاماً غذائياً يتضمن الكالسيوم والحديد والزنك والفيتامينات .

وبصفتك أما مهتمة ومشغولة بطفلها ، قد تكونين بحاجة إلى التحدث مع مسئول الرعاية الصحية الخاص بك ، من أجل إمداد طفلك باحتياجاته الشخصية من الفيتامينات والمعادن . ولا تنسى أنه إذا كان ابن صديقتك يتناول المكملات الغذائية ( أقراص الفيتامينات ) فإن هذا لا يعنى أنه ينبغى أن تعطيها لطفلك أنت أيضاً .

أعد مركز التحكم بالأمراض (CDC) قائمة بالأطعمة التى تعرض الطفل لخطر الاختناق :

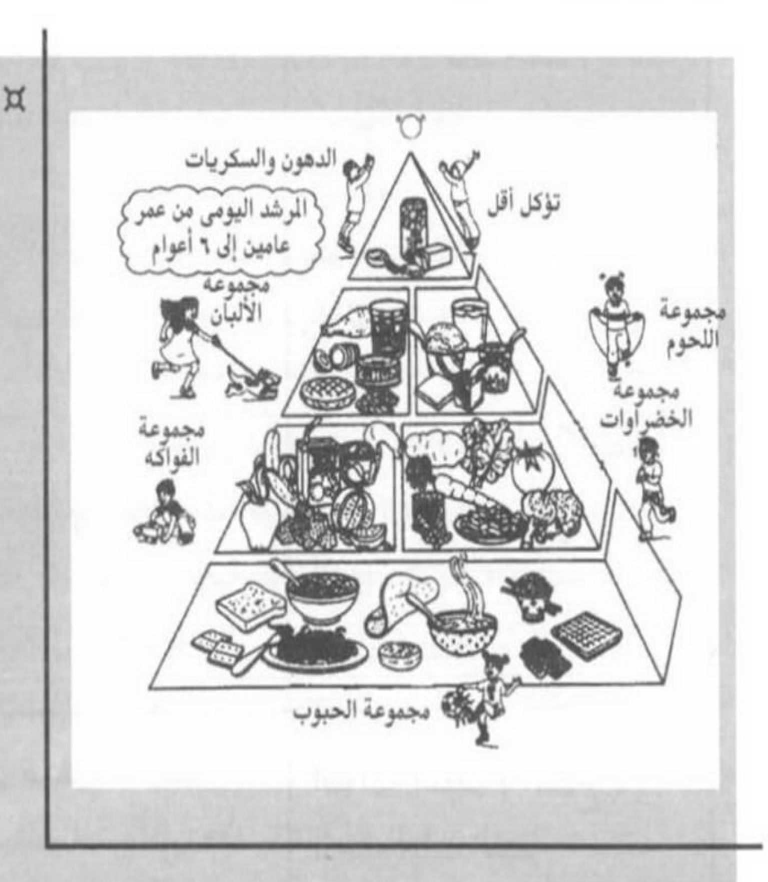
مكعبات الجبن
الأسماك ( ذات العظام )
الحلوى الصلبة
النقانق
مكعبات الثلج
" الملبن "
اللحم
المكسرات
زبدة الفول السودانى
الفشار
البسكويت المالح الصلب
الزبيب
الفواكه النيئة ( التفاح )
الخضراوات النيئة ( الفاصوليا ، الجزر ، الكرفس )
البذور
العنب الكامل .

**إرشادات مفيدة :**

استشيرى الاخصائى وهو الأكثر دراية بالتاريخ الطبى الشخصى لطفلك ، وبنموه ، لكى يحدد ما إذا كانت مكملات الفيتامينات أمرا ضروريا .

يتفق أغلب الأطباء ومتخصصى التغذية على أن أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن هى الحصول عليها من مصدر طبيعى من الأطعمة المطهية وغير المطهية . وفرى لطفلك نظاما غذائيا متنوعا غنيا بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة . واستخدمى باعتدال كلا من الدهون والسكريات والملح .

وزارة الزراعة الأمريكية ، " الهرم الغذائى " الموصى به من أجل توازن كامل وأفضل موارد التغذية لطفلك :




¤ **الكالسيوم** ، ضرورى لبناء عظام وأسنان قوية ، ويتضمن الحليب العادى وحليب الصويا ، والبرتقال المدعم بالكالسيوم ، أو عصير التفاح ، الجبن ، الزبادى ، البودنج ، الأيس كريم ، بيتزا الجبن ، المكرونة بالجبن ، وبعض رقائق الحبوب ، فى نظام وجبات طفلك .

¤ **الحديد** ، ضرورى للنمو العقلى ، ويتوافر فى اللحم ، الدجاج ، البيض ، السبانخ ، الزبيب ، وعصيدة الشوفان المدعمة بالحديد ، ورقائق الحبوب الأخرى . ( الحقائق الغذائية المدونة على معلبات الأطعمة وأغلفتها تشير إلى متطلبات " البالغين " . استشيرى طبيبك ليساعدك على تحديد احتياجات طفلك الغذائية ) .

¤ **فيتامين ( ج ـ C )** ، من المؤكد أنه يساعد على التقليل من نوبات البرد والإصابة بالعدوى المختلفة ، ويدعم الجهاز المناعى . ويقوى هذا الفيتامين الأوعية الدموية

ويداوى الجروح والإصابات ، ويحتاجه الجسم لامتصاص الحديد من الأطعمة النباتية . ويتوافر فيتامين ( ج ـ C ) فى عصير البرتقال ، والجريب فروت ، وفى البروكلى ، والفراولة ، والكنتالوب ، والطماطم ، والفلفل الرومى الأحمر ، والسبانخ ، والبطاطس .

¤ **فيتامين ( د ـ D ) :** ويفرز عند تعرض الجسم للشمس ، ويساعد الأطفال على امتصاص الكالسيوم الضرورى لبناء العظام والأسنان . ومن المصادر الجيدة لفيتامين ( د ـ D ) : الحليب ، الجبن ، البيض ، السلمون ، وبعض الرقائق من الحبوب المتنوعة .

¤ **فيتامين ( أ ـ A ) :** يقى الجسم من العدوى والأوبئة ، ويقوى البصر ، وعالى القيمة من أجل صحة الشعر والجلد والأظافر . وللتزود بفيتامين ( أ ـ A ) هناك الجزر والفلفل الأحمر الرومى ، والحليب المدعم ورقائق الحبوب المدعمة .

¤ **الزنك :** يتوافر فى اللحم ، الجبن ، البيض ، سمك التونة ، المكسرات ، زبدة الفول السودانى ، وهو ضرورى لنمو الجسد . ( تحدثى إلى طبيب الأطفال بشأن أمراض الحساسية من البيض والسمك والمكسرات قبل تقديم تلك الأطعمة لطفلك ) .

¤ **فيتامينات ( ب ـ B ) :** تساعد فى إفراز خلايا الدم الحمراء التى تحمل الأكسجين عبر الجسد . وهناك حاجة لمجموعة فيتامينات ( ب ـ B ) من أجل توليد الطاقة ، لذا شجعى طفلك على أن يأكل منتجات حبوب القمح الكاملة ، من خبز مدعم ورقائق الحبوب ، إلى جانب الخضراوات ذات الأوراق الخضراء ، مثل السبانخ والبروكلى ، وسمك التونة ، والدجاج .

## الحركة والتدريبات البدنية :

**ساعدى طفلك على التمتع بأسلوب حياة مفعم بالنشاط ، وتجنبى الأمور المسئولة عن إصابة العديد من الأطفال بالبدانة وضعف الصحة :**

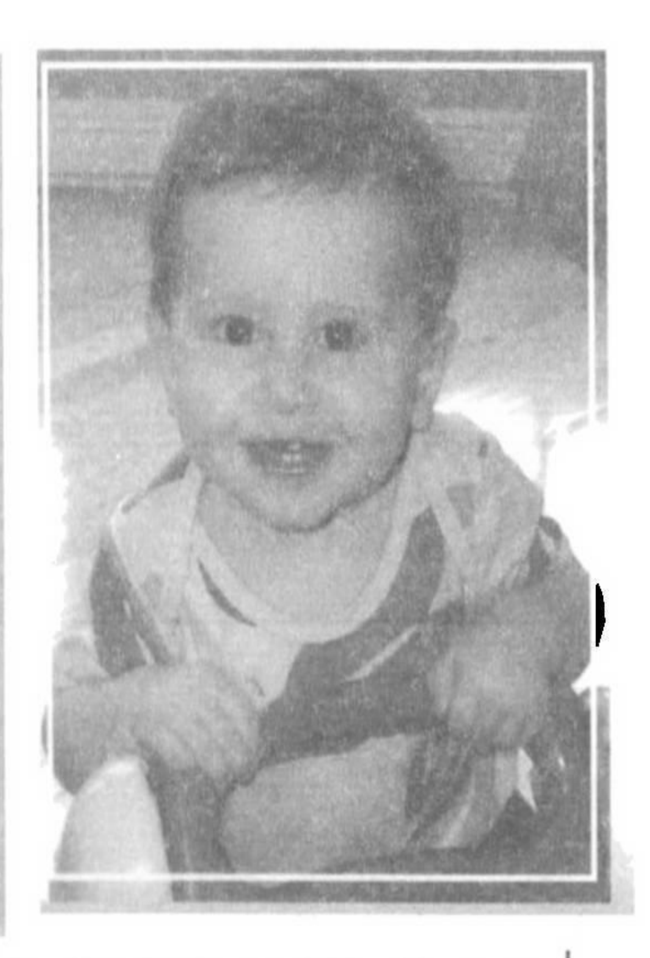
" **عادات الأكل السيئة :** التغاضى عن وجبة الإفطار ، تناول الوجبات الخفيفة بإفراط . والنظام الغذائى اليومى الذى يحتوى على الكثير جداً من الدهون والسكريات ، والكربوهيدرات . ويفتقر إلى الفواكه والخضراوات والحبوب .

" **عدم كفاية النشاط البدنى :** قلة أوقات ممارسة الركض ، والمشى ، والاشتراك فى أنشطة رياضية . وقضاء وقت أطول من اللازم أمام جهاز التلفاز والكمبيوتر .

سوف يبدأ طفلك فى الحركة البدنية طبيعياً ومن تلقاء نفسه بتلويح ذراعيه وساقيه . محاولاً تناول جهاز الموسيقى الصغير ، مستجيباً لضجيج " الشخشيخة " . ولدى بلوغه ثلاثة شهور سيستمتع طفلك برفع ذراعيه وساقيه ويخفضهما برقة ، وقبل أن تدركى الأمر ، سيبدأ نشاطه الحركى بالدوران ، والزحف ، والهرولة ، فى أنحاء منزلك . ولدى بلوغه سن ما بين ١٢ ـ ١٨ شهراً ، قد يبدأ طفلك فى المشى والقفز والتسلق .

في حين لا تقدم ( المشايات ) ( أى المقاعد ذات العجلات ) أية مساعدة لتنمية عضلات الطفل أو مهارات المشى ، فإن العديد من الألعاب التى تُدفع تساعد الأطفال الصغار ، ومن بدأوا يمشون ، للتباهى بها فى أرجاء المنزل وحول الحى ، بداية أمسكيه بيدين اثنتين ، ثم بيد واحدة ، وأخيرا دعيه ليمشى وحده تماما .

بسرعة شديدة سيركض طفلك ، وليس فقط يمشى ، وستجدين من الصعب عليك أن تلحقى بهذا الإيقاع المدهش والمستقل بذاته .



اجعلى كاميرا الفيديو جاهزة : " فسرعان ما يخطو طفلك أولى خطواته "

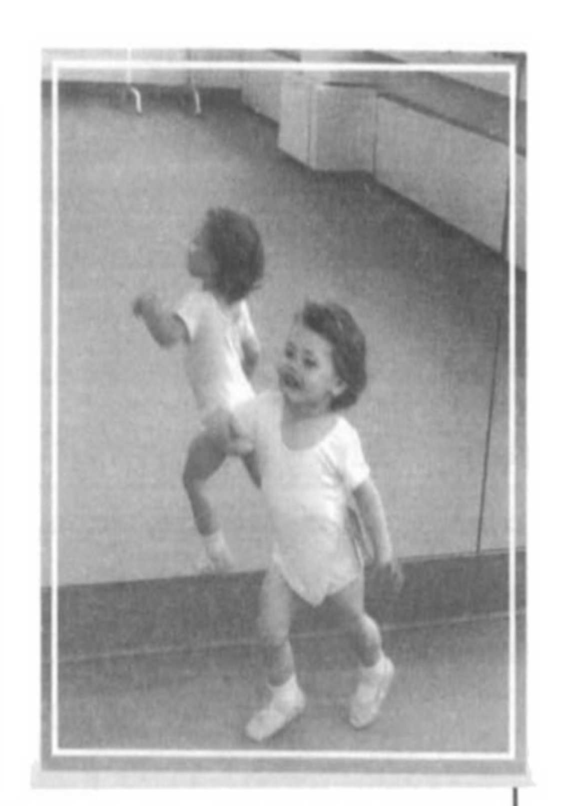
## إرشادات مفيدة :

إذا شجعت طفلك أن يتحلى بالطاقة والنشاط ، فسوف تساعدينه على اكتساب جسد معافى ولائق ، ومستعد للمراحل البدنية الانتقالية المختلفة .
أما إذا ألزمت طفلك بأرجوحة ، أو مشاية ، أو مقعد مرتفع أو مقعد السيارة ، أو كرسى بعجلات ، خلال فترات زمنية طويلة ، فسوف تعوقين بهذا نموه البدنى والعاطفى .

انتشرت مراكز التدريبات الرياضية فى جميع أرجاء البلاد والتى من الممكن أن يلتحق بها حتى أصغر الأطفال مع والديهم . وبعض هذه المراكز يتيح الاستخدام الحر للأجهزة الرياضية ، بينما يخضع البعض الآخر لإشراف من مختصين فى هذا المجال يقدمون برامج خاضعة لخطط منظمة . عندما تقررين إلحاق طفلك بأحد هذه المراكز ( مهما اختلف عمره ) ضعى فى اعتبارك دائماً الأسئلة التالية :

- هل المهارات التى يقومون بتلقينها ملائمة للمرحلة العمرية لطفلك وقدراته البدنية ؟
- ما هى إمكانيات المعلمين وما مدى خبراتهم ؟
- ما هى نسبة المعلمين إلى الطلاب ؟
- هل يتلاءم عمر طفلك مع المرحلة العمرية للفصل الدراسى ؟
- هل الأدوات المستخدمة نظيفة ، وهل السجاجيد والقضبان التى يلعبون عليها يتم تعقيمها ضد الأوبئة بانتظام ؟
- هل الأجهزة الرياضية متينة وآمنة ؟
- هل يُرحبون بك للاشتراك أو الملاحظة إذا قررت هذا ؟
- هل يصنع فريق العمل ضغطاً غير ضرورى على ما يحققه الأطفال أم أنهم يقدمون لهم خبرة جيدة ومرحاً ؟

إذا اعتقدت أن طفلتك سوف تستمتع بأحد فصول الرقص ، تخيرى برنامجا تكون فيه الحركة والمرح لهما الأولوية على الدروس الرسمية . أفضل الفصول هى ما تشجع الخبرات والتفاعل الاجتماعى بين الأطفال الذين تتشابه مراحلهم العمرية ، ولا تدوم لأكثر من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة . قد يكون هناك قواعد وتوجيهات يجب اتباعها ، سوف يساعد هذا طفلتك على احترام السلطة .



**خلال الاستماع إلى الموسيقى فى فصل لتعلم الباليه ، أصبحت هذه الطفلة مبتهجة وأكثر توازنا وواثقة بنفسها .**

## الألعاب الرياضية :

**عندما ينضج ابنك أو ابنتك ويدخل المدرسة ويطلب الانضمام إلى البرامج الرياضية ، شجعيه على الاشتراك فيها . الفوائد ستكون بدنية واجتماعية . من المهم التوصل إلى جو محيط مناسب لعمر طفلك وممتع له ، ولا تفسدى هذه المتعة بأن تكونى حريصة على المنافسة أكثر مما يجب .**

### إرشادات مفيدة :

- أبدى احتراما نحو قدرات طفلك البدنية واختياراته فى الألعاب الرياضية .
- حافظى على انتباهك واستجاباتك لمشاعر وتعليقات طفلك ما قبل وما بعد ممارسته للنشاط .
- لا تفرضى عليه اهتماماتك الخاصة وأحلامك .

فى حين يميل معظم الأطفال إلى الفرق الرياضية الخشنة مثل فرق كرة القدم ، يفضل آخرون المنافسات الفردية مثل السباقات ، والتنس ، ورفع الأثقال . قد تتمنى طفلتك ألا تخوض أى منافسات على الإطلاق ولا تتمنى إلا أن ترقص وحسب ؛ لهذا لا ترغميها على الانضمام إلى فريق كرة القدم ، حتى ولو كانت ابنة صديقتك تفوز ببطولات رياضية .

**كان لـ " بارت " موهبة ذهنية كبرى ، ويمكنه المنافسة فى الاختبارات المدرسية والشئون العلمية ، لكنه كان يعانى قصوراً بدنيا ، وغير متناسق الجسم ، ويكره الرياضات الجماعية . بيد أن والده الذى كان يلعب كرة القدم فى المدرسة الثانوية ، لم يتقبل هذا القصور ، وضم صبيه إلى فريق كرة القدم للناشئين ، بالرغم من اعتراضات " بارت " . وكما هو متوقع كان قصور الصبى واضحاً ، واقترح عليه المدرب أن يختار لعبة أخرى . لم يكن والده متعاطفا وراح يعنف " بارت " على أدائه القاصر فى الفريق . وتأذى تقدير الصبى لذاته تأذياً كبيراً .**

**لعل " بارت " كان بوسعه حضور فصل رياضى غير تنافسى لتقوية عضلاته ، لكن والده أخفق فى فهم نقاط ضعف ابنه ومشاعره . نقم " بارت " على والده لعدم حساسيته ، وحكمه السيئ عليه ، وحين تم اختيار الصبى لجائزة الهجاء القومية شعر بعدم القدرة على تقاسم بهجة الجائزة مع والده .**

## ٤. تشجيع اتخاذ القرارات ، وحل المشكلات ، والثقة بالنفس

**بوسعك تحفيز صغيرك على النجاح من خلال تزويده له بالحب والتشجيع ، واحترام آرائه وأفكاره ، وتنمية مشاعره من تقدير الذات والانتماء عن طريق ضمه إلى شئون الأسرة اليومية ، وصنع القرارات ، وحل المشكلات ؛ فتلك هى بوادر ومبادئ الفكر المستقل .**

حتى الطفل فى عمر العامين لديه أفكاره الفريدة وتفضيلاته المحددة . قدمى له اختيارات فى حدود ، ولكن أبدى احتراماً لوجهة نظره وشجعى ذلك . فاسأليه على سبيل المثال : " هل سنأكل مكرونة صغيرة أم الاسباجيتى الليلة ؟ " . أنت بهذا تضعين حدود قائمة الطعام لأن الاختيار هو " المكرونة " . ولكن صغيرك يستشعر قيمته ويتعلم قيمة التخطيط . وبينما يتجه نحو الاستقلال اطرحى عليه أسئلة تتطلب اتخاذ قرارات مثل : " هل تحب أن نأكل فى مطعم الدجاج أم فى مطعم البيتزا ؟ " وبذلك تظل عملية " التفكير " فى حالة من العمل والحركة لدى كل قرار يتم اتخاذه .

دعيت " كمبرلى " ذات الأعوام الأربعة إلى حفل صيفى فى الهواء الطلق . وضعت أمها سروالين قصيرين ملونين ولامعين مع قميصين على سرير ابنتها ، وسألتها : " هل تحبين ارتداء الوردى أم المنقوش بزهور صفراء ؟ " عقدت الطفلة الصغيرة ذراعيها ودقت بقدمها على الأرض : " ولكنهما قبيحان ، أنا أريد ارتداء القميص الأزرق " . واستعدت للصراخ ، فقالت أمها : " إننى أحب قميصك الأزرق يا كيمي . فهو يدفئك فى اليوم البارد ، ويبدو جميلا عندما نلعب بالكرة ، لكن الجو اليوم ، حار وساخن ، ولن تشعرى فيه بالراحة " . ولكى تشجعها على اختيار معقول ، استمرت تقول : " هيا نفتح الباب ونشعر بالحرارة . هل تظنين أنك ستشعرين بالراحة فى هذا القميص الثقيل ؟ " .

خطت " كمبرلى " نحو الخارج حيث شمس يوليو وأدركت أن هذا القميص لم يكن ملائماً . وفى النهاية وصلت إلى قرار منطقى بمعاونة أمها .

## إرشادات مفيدة :

❖ شجعى التفكير المنطقى ، والنضج ، والشعور بالأهمية ، بتقديم فرص لطفلك لاتخاذ القرارات وحل المشكلات .

❖ شجعى لديه مشاعر النجاح والانتماء وتحمل المسئولية ، عن طريق تقديم مهام صغيرة وقابلة للإنجاز ، ليتمها بنفسه .

❖ قدمى له الثناء والفخر لدى كل مجهود يبذله .

غالباً ما يتعرض الطفل الصغير فى السن ما بين ثلاثة وخمسة أعوام لتضارب مشاعره ما بين الرغبة فى النمو وأمنية أن يبقى طفلاً رضيعاً . وعلى الرغم من هذا فإن هذا الصغير يستمتع بتحقيق هدف ما ، ويشعر بأنه جزء من الأسرة .

حين كانت " ناتالى " تقوم بترتيب قطع الغسيل ، شجعت ابنتها ذات الأعوام الثلاثة على الاشتراك فى أعمال المنزل أيضاً : " كم أحب أن تساعدينى فى ترتيب قطع الغسيل الصغيرة ، أنت تقومين بعمل عظيم " .

قال " مارك " مشجعاً ابنه ذا الأربعة أعوام : " إننى أفخر بك عندما تضع كل قطع المكعبات فى الصندوق بغرفتك . إنك تقدم عوناً كبيراً وتسهل من جعل المنزل جميلاً " .

لا يقتصر الأمر على الصغير بإحساسة بالإنجاز ، لكنه يستمتع بكونه جزءاً حيوياً من الأسرة .

## أنت النموذج الذى سيقتدى به طفلك :

- عندما تعملين على حل إحدى المشكلات ، وتفكرين بشأنها ملياً بصوت عال ، تظهرين لطفلك كيف يفكر ويتخذ القرارات .
- عندما تثابرين وتصرين على إحدى المهام حتى إتمامها ، فإنك تضربين له مثلاً على الالتزام والإخلاص .
- حين تبدين اهتماماً غير مكبوح بأمور أفراد الأسرة والأصدقاء ، تمثلين بهذا المسئولية والوفاء .

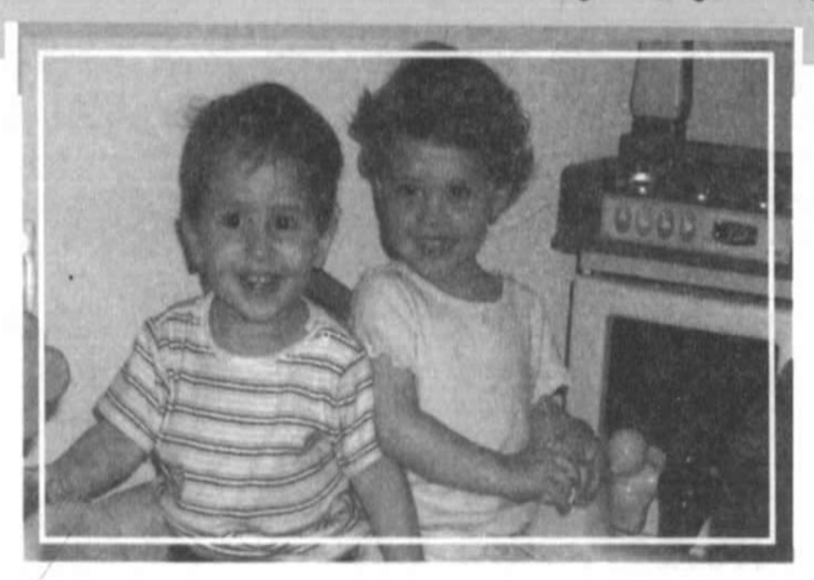
## ٥. تشجيع التفاعلات الاجتماعية والإحساس بالمسئولية

للآباء الاجتماعيين أطفال اجتماعيون فى العادة . فسواء اخترت الاستمتاع بتناول وجبة حميمة مع أفراد الأسرة ، أو الأصدقاء أو مع زملاء العمل ، أو قررت عمل حفل كبير فسوف تشجعين طفلك على المشاركة والاستمتاع بالوجود فى مجتمع الآخرين .

فى عمر الستة شهور أو أكبر من هذا ، سوف يستمتع طفلك بزيارة متبادلة مع أسرة أخرى . **لا يتفاعل الأطفال الرضع فى الحقيقة مع بعضهم البعض ، لكن ما إن يجلسوا يمكنهم أن يلعبوا جنباً إلى جنب ( بالتوازى ) ثم يبدأ التفاعل الاجتماعى** . كونى مستعدة بالألعاب ، والموسيقى ، والكتب ، والكثير من الصبر . وقد تستمتعين أنت أيضاً بتجاذب أطراف الحديث مع أم أخرى .

## إرشادات مفيدة :

عند دعوة أحد الأطفال إلى بيتك ليلعب مع ابنك أو ابنتك ، حاولى توفير ألعاب " متماثلة " ووجبات خفيفة ( كرتان ، عربتان صغيرتان ، عروستان ، صندوقان من البسكويت المقرمش على شكل الحيوانات ، إلخ ) ، فمن شأن هذا أن يجنبك الكثير من الصراعات المعتادة .



**والأطفال فى مرحلة المشى يلعبون بالتوازى أيضاً ، ولكن يبدأون فى اللعب الاجتماعى المتبادل بينما يلاحظون بعضهم البعض ، وغالباً ما يحاكى كل منهم الآخر .**

شجعى ممارسة " التمثيل والتخيل " والتقاسم فى كل من :

- أدوات مطبخ صغيرة للعب ، ودمى لتمثيل " منزلٍ الأسرة " .
- عربات تسوق ، وعلب بقالة ، عداد النقود لتمثيل " المتجر " .
- لعب شاحنات وسيارات وحافلات وقاطرات وقطع مكعبات لبناء المنازل ، من أجل تمثيل " الحى السكنى " .

سيتعلم طفلك تكوينٍ الأصدقاء إذا ما هيأت الجو المضياف ورحبت بالآخرين فى منزلك . شجعيه دوما على احترام الآخرين وممتلكاتهم .

" هيا نساعد " لى " على ترتيب كل ألعابه وإعادتها لمواضعها ، لأنه كان لطيفاً ودعانا للعب فى منزله اليوم " .

## تواريخ ومواعيد اللعب المشترك

قدمى تجارب جديدة فى أجواء جديدة من أجل كل طفل فى المراحل العمرية المختلفة ومن أجل الآباء كذلك .

والدة " سام " جرحت شعوره حين قالت له : " فى العام الماضى يا " سام " لعبت فى منازل أخرى عديدة بعد المدرسة ، وفى هذا العام لم يدعك أحد للعب معه . ألم يعد بوسعك كسب الأصدقاء ؟ " .

فى حين تفترض هذه الأم أن ابنها لديه مشكلة ما ، فإنها فى الحقيقة لم تفتح بابها أبداً لاستقبال الأطفال الآخرين وبالتالى نقمت الأمهات الأخريات عليها ، لافتقارها إلى الإحساس بالمشاركة والتناوب .

## قومى بإرساء المعايير ليتحلى طفلك باللياقة الاجتماعية ، وتوقير الآخرين ، واحترام القيم ، إلى جانب احترام القانون .

ستكون أفعال طفلك وردود أفعاله حيال الآخرين محاكاة لنموذجك السلوكى وسلوك زوجك أيضاً .

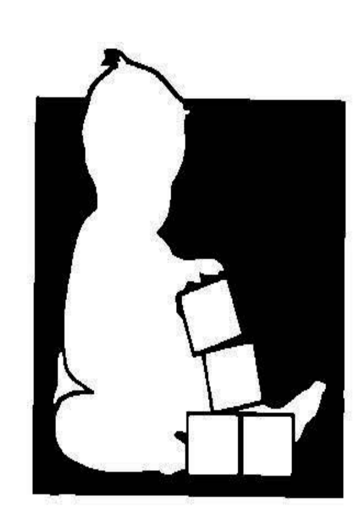
- احترمى القانون وحقوق الآخرين ؛ وسيكون ابنك أو ابنتك مراعياً للقانون ولمشاعر الآخرين .
- مارسى السلوك الطيب واستخدمى الكلام اللائق ؛ وسيكون طفلك مهذباً .
- تصدقى على المحتاجين ؛ وسيكون طفلك سخياً .
- اذهبى إلى دور العبادة واتبعى تعاليم الدين ؛ وسيكون طفلك مؤمناً بالله وبكتبه ورسله .

إذا غضضت الطرف عن سلوك طفلك غير الاجتماعى أو افتقاره إلى اللياقة والأدب . سيواصل سوء سلوكه . وإذا تصرفت أو تحدثت على نحو مسيء فإن ابنك أو ابنتك سيحاكى لغتك غير اللائقة .

## إرشادات مفيدة :

أعدى صغيرك للحياة الاجتماعية بأن تكونى أنت قدوته الحسنة :

- استعينى بالحكم الصائب وتخيرى الأصدقاء ممن تتوافقين معهم .
- قدمى التحية والسلام للآخرين بدفء .
- تبادلى الأحاديث السارة .
- إذا كنت المضيفة ، فقدمى الطعام أو الشراب .
- تصرفى كما يجدر بالراشدين ، ومارسى الانضباط الذاتى .



# النقاط المهمة

**تشجيع التعلم ، والقدرة الابتكارية ، وأسلوب الحياة الصحى ، والثقة بالذات ، وتكوين الصداقات والمسئولية الاجتماعية عن طريق تكريس وقتك لطفلك ، وتفهمه ، وتقديم الثناء والفخر به .**

١. يمكنك أن تكونى أعظم المحفزين لابنك أو ابنتك ، ومساعدته على تنمية كل إمكانياته الكامنة : ما تقدمينه له اليوم = ما ينجزه طفلك غداً .

٢. كل طفل له تفرده وله موهبته فى ناحية أو أكثر من نواحى التعبير :

- قيمى وتفهمى قدرات طفلك ومواطن ضعفه ؛ وشجعى نقاط القوة وتجاوزى نقاط الضعف لتربية طفل ناجح .
- وفرى لطفلك خبرات متنوعة وأدوات للتعلم .
- استخدمى مبادئ " الملاحظة ، والتوافق الزمنى ، والمشاركة " لتحققى الانسجام مع طفلك .
- تجنبى الضغوط التى تنجم عن تحميل طفلك ما لا يطيق ، وازدحام جدوله بالتدريبات ، والتنافس الضارى .

٣. شجعى نمواً صحياً للبدن والمشاعر :

- وفرى التغذية الممتازة ، والتدريبات ، والرياضة .
- حفزى مهارات اتخاذ القرار ، وحل المشكلات ، ومشاعر تقدير الذات والتفكير المستقل .

٤. أنت المثل الأعلى لطفلك :

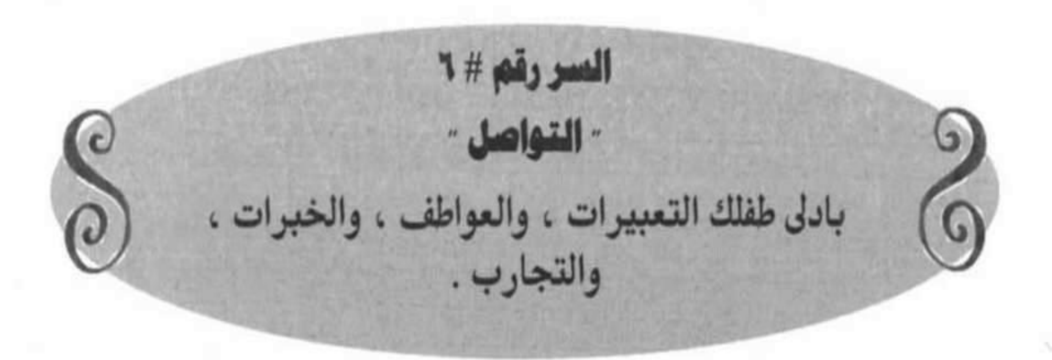
- شجعى معايير الآداب الاجتماعية ، والقيم ، واحترام الآخرين ، والقانون .
- تصرفى كما يجدر بالراشدين ، وليكن حكمك صائباً وتحلى بالانضباط الذاتى .




أما زلت تذكرين تلك الحركات الصغيرة التى كنت تشعرين بها بداخلك عندما كنت حاملاً ؟ ربما ظننت فى البداية أنها ليست سوى غازات ، لكن سرعان ما تتحول تلك الحركات العشوائية إلى ركلات رقيقة ، وتبدئين فى التعرف على الشعور بالحياة التى تنمو بداخلك .

كم هو ممتع ومشوق معايشة علامات الجنين وتقاسم تلك اللحظات البهيجة مع زوجك ووالديك وأصدقائك ! كم كان هذا الاتصال الأول باعثاً على الفرح . ثم يصل طفلك ببكائه وغمغماته وابتساماته وتقطيباته ، وبضجيجه الجديد المعبر ولغته الجسدية . كل تلك الأدوات للتواصل عرفتك على الشخصية الفريدة لطفلك ، وفيما تحاولين فهم وليدك يحاول هو بدوره التعرف عليك . ينظر طفلك نحو وجهك ويستمع إلى ضحكك ، وصوتك وخطواتك ويتعرف على لمستك الخاصة .

" **النظر - الاستماع - التعلم - التوافق** " أمور لا غنى عنها فى علاقة الطفل بأمه ، وهكذا يشير السر السادس من أسرار التربية المثالية :



## إن " التواصل " يعد أداة تربوية أساسية وجزءاً رئيسياً من أسرار التربية

أمثلة :

عندما تكونين بصدد " تحديد الأولويات "( السر الأول ) ، فأنت تتوافقين مع طبيعة طفلك وتستجيبين لعلامات التواصل الخاصة به ، أى تلك الأصوات والحركات والأمزجة المتميزة التى تعينك على معرفة ما يحتاجه رضيعك ويريده .

لاحظت " لورى " أن رضيعها يمط شفته السفلى كلما كان منزعجاً وعلى وشك الصراخ والبكاء . وتعلمت هذه الأم أن " تقرأ " علامات التواصل الخاصة بابنها وعرفت أنه حين تمتد شفته فقد حان الوقت لتغيير الجو المحيط به ( الخروج إلى المكان المخصص للعب أو الرقص على بعض الموسيقى ) . فقامت باستباق اندفاع الدموع وتجنبت مشهداً انفعالياً لا داعى له ، عن طريق ( التوافق ) مع مشاعره وإشاراته الموحية .

وعندما تتفاعلين مع السر الثانى ، وهو " معايشة خبرات وتجارب الحياة مع طفلك " ، فأنت تتفاعلين مع طفلك ( بالحديث ، والاستماع ، والغناء ، والتقبيل ، والاحتضان ، والابتسام ، إلخ ) ، إرساء التآلف واللغة المشتركة ، أى جوهر التواصل .

كل صباح وقبل الذهاب إلى العمل ، كان " جيمس " يحب أن يخرج لكى ينزه كلبه المدرب الذهبى اللون ، بينما يدفع ابنه " جيمس " الصغير فى عربته الصغيرة . لقد بدأ هذا الروتين اليومى منذ كان الرضيع حديث الولادة ، كما أحب أيضاً أن يتحدث إليه . فاعتاد أن يقول مثلا : " ياله من نهار جميل يا " جيمس " . انظر إلى السماء الزرقاء . وليس هناك سحب ممطرة . سيكسب بابا عميلاً جديداً اليوم فى عمله " .

كان الطفل ينصت وتنمو المهارات اللغوية لديه ، وبمرور الأعوام كان كل من جيمس الأب وجيمس الابن يخرجان فى نزهة الصباح مع الكلب جنبا إلى جنب . صارا يتبادلان المشاعر ، والأفكار ، واستمتعا برابطة صلبة وأمينة من التواصل كانت قد بدأت منذ الميلاد .

ويحثك السر الثالث ، وهو " وضع النظام الروتيني ، دون التحول إلى الأداء الآلى " ، على الاعتماد على " التواصل " فى نقل القواعد المقبولة والأنظمة الروتينية ، والنظام والانضباط إلى أفراد أسرتك ، للحفاظ على توازن حياتكم وتحقيق النجاح والسعادة .

كانت " سوزان " منضبطة فى عادات عملها ، وقد ترقت إلى منصب تنفيذى فى وظيفتها المشحونة . كما كانت تكافح لأن تكون أماً ممتازة فأرست نظاماً روتينياً وقواعد راسخة فى بيتها ، لتحفظ التوازن لأسرتها .

وعندما تزامن موعد الحفل الراقص لابنتها ذات الأربعة أعوام مع أحد أحداث العمل المهمة ، استعانت بمهاراتها التنظيمية لكى تخطط مسبقاً ، وتجدول النشاطين بحيث توازن بينهما . علاقة التواصل الحميمة التى تجمعها بزوجها وابنتها وزملائها أتاحت لها أن تطلب المساعدة لهذا اليوم المزدحم ، وأن تطمئن طفلتها وتؤكد لها حضورها الحفل قبل ذهابها لأداء مهمتها فى العمل .

أما بشأن المتابعة ( السر الرابع ) ، فيقضى بأن تحافظى على نظامك الروتينى ، وأن تفى بوعودك ، وأن تكونى صادقة مع طفلك لتشجيع الثقة والحفاظ على مثل عليا للسلوك .

كانت " بيتانى " تأخذ طفلها " آلكس " إلى الحضانة فى السابعة من صباح كل يوم ، وتتركه هناك يصرخ فى هيستيرية . وتصيح مقابل صراخه : " سأعود إليك حالاً " . وعلى الرغم من أن الأطفال لا يستطيعون تقدير الوقت فإن هذا الصبى ذا الأعوام الثلاثة كان يدرك عند السابعة صباحاً أن بانتظاره يوماً طويلا جداً ومزعجاً جداً . كان الأطفال الآخرون يجيئون ويذهبون لكن أمه لم " تعد إليه حالاً " كما وعدته .

عندما كانت تصل أخيراً يصيح " آلكس " : " لا تحضرينى إلى هنا . فالآنسة " آنا " سيئة . وأنا أخاف جداً يا ماما " .

فتكذب " بيتانى " قائلة : " حسناً ، لن نعود إلى هنا مرة أخرى " . ولا تأخذ مشاعر " آلكس " مأخذاً جاداً . وفى الصباح التالى نفسه تترك ابنها

الصارخ والمرغوب للآنسة " آنا " . وهكذا لم يكن لعلاقتهما التواصلية أية قيمة ، وكان " آلكس " يتعلم الكذب وألا يثق فى أمه أو يحترمها .

**والسر الخامس " هو التشجيع " ، ومن شأنه أن يؤكد تواصلك مع طفلك وما يبذله من جهود بعبارات الثناء والفخر والدعم المعنوى** فى كل من الجانب الدراسى ، والرياضى ، والابتكارى ، وفى المهارات المتعلقة باللعب .

بما أن " دانيال " لم يستطع المشى بمفرده حتى بلوغه عمر العشرين شهراً ، فقد اقترح طبيب الأطفال أن ينضم الصبى إلى فصل " التدريبات البدنية " لتقوية عضلاته الكبرى ومهارات الحركة لديه .

شعر الصبى بالهزيمة حيال الأطفال الآخرين الذين كانوا يركضون ، ويتسلقون ويقفزون ؛ فتعلق " دانيال " بساقى أمه ، وتردد فى أن يتحرك بعيداً عنها .

قامت الأم بتعريف طفلها كل جهاز من أجهزة اللعب ، وعندما بدأ الأطفال يقفزون فوق الترامبولين ( المقفز الهزاز ) ، شجعته على أن يطلع عليه .

ابتسمت له قائلة : " يا لك من صبى كبير ، إننى فخورة بك جداً . أمسك بيدى واقفز " . شجعت كلماتها الصبى على التحلى بشعور إيجابى .

فقال : " أنا أقفز ، أنا أقفز " ، وتخلى عن يدى أمه .





فإن كلاً من الأسرار الخمسة الأولى توحى ضمنياً بأهمية " التواصل " مع طفلك خلال نموه عبر لغة الجسد ، الأصوات ، العبارات ، والمشاعر . أما السر السادس وهو " التواصل " فمن شأنه تفعيل هذه الأمور :

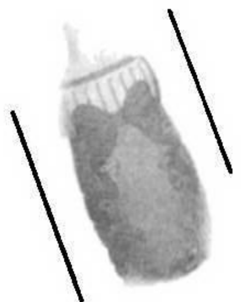
**احرصى على " خط التواصل المفتوح " مع طفلك الصغير ، واستمتعى بمحادثات صحية معه ، وتبادل الأفكار ، والاحترام المتبادل ، وعلاقة رائعة خلال السنوات التالية .**

## ١. التفاعل من البداية

فى حين تبدأ علاقة التواصل بما فيها من أخذ وعطاء أثناء الحمل بشكل أو بآخر ، فإن صيحة الوصول الأولى الفعلية : " إننى هنا ! وأحتاج إليك " تعد نقطة انطلاق العلاقة الملموسة للأم وطفلها . وسوف تتدفق من داخلك مشاعر الحبور والرعاية بينما تهدهدى وليدك بين ذراعيك برقة ، وتهمسى له بكلام جميل . وتزودينه بالغذاء .

**إن طفلك يعد تعبيراً مزدوجاً عن كل من الإعجاز والغموض ، لكن بوسعك أن تعرفى الكثير عن هذه الإضافة دقيقة الحجم التى أضيفت إلى حياتك ، حين تنتبهين إلى الاختلافات الطفيفة لصيحات طفلك وحركاته . استخدمى تلك الخطوات الثلاث البسيطة :**

- **الملاحظة** : النظر ، الاستماع ، اكتشاف شخصية طفلك الفريدة : " أعتقد أن هذا البكاء بسبب الجوع " .
- **التوافق** : التعاطف مع احتياجات طفلك ومشاعره : " أعلم أنها تشعر بضيق ديد " .
- **المشاركة** : الاستجابة الفورية وإراحة صغيرك : " ها هو الحليب الدافئ اللذيذ يا حبيبى " .



## ٢. الانتباه إلى أصوات الطفل وتعبيرات وجهه ولغته الجسدية

كانت " باتي " محبطة لبكاء طفلها الذى يبلغ من العمر الآن ثلاثة شهور . كانت تشتكى قائلة : " لا أدرى كيف يمكن لأى شخص أن يعرف ما يريده الرضيع " . حاولت أن تدفع زجاجة الرضعة فى فمه مرة أخرى ، لكنه أدار رأسه واستمر فى الصراخ . شعرت الأم الشابة بالإنهاك والخيبة ، وسألت أمها : " ما الذى ينتاب هذا الطفل ؟ " .

" استمعى إلى تلك الصرخات ، انظرى إلى وجهه المتقلص ألماً . إنه يثنى جسده كما لو أنه منزعج بسبب الغازات " . هكذا أوحت الأم لابنتها بأن تستعين بقدراتها الخاصة على " الملاحظة " .

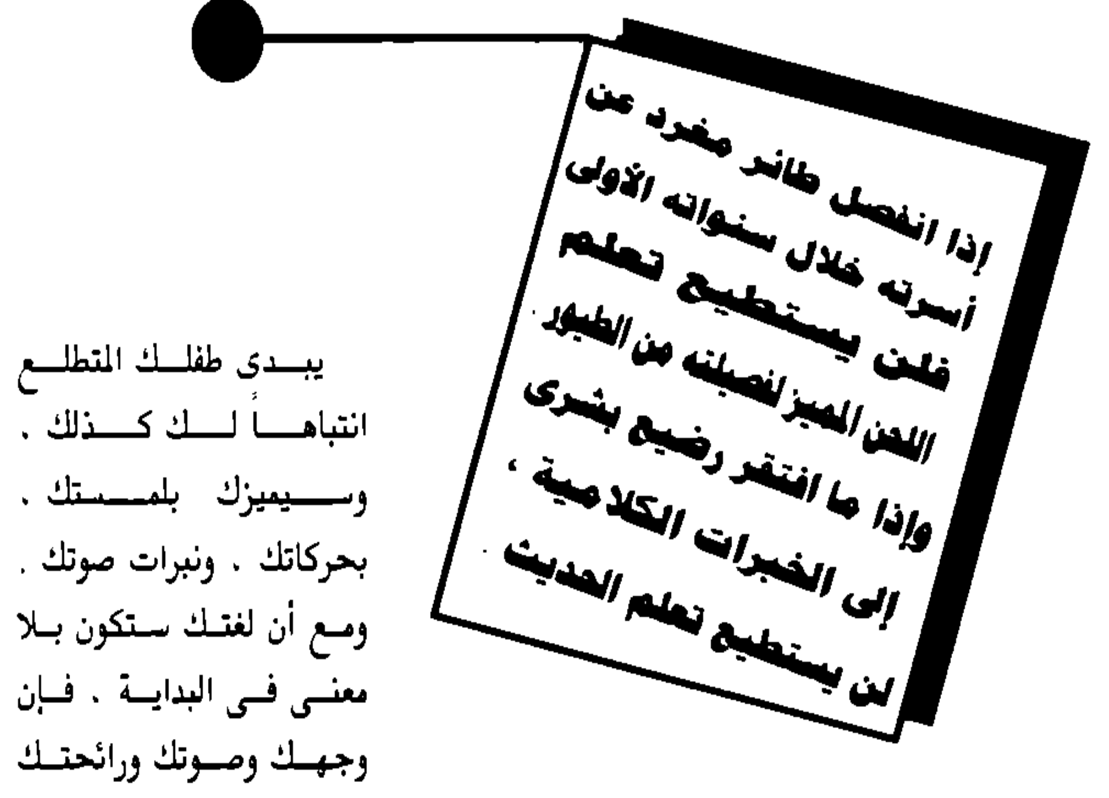
" لكم أشعر بالأسف من أجله ، إنه معدوم الحيلة ومن الطبيعى ألا يرغب فى زجاجة الرضعة " . وهكذا تعاطفت الجدة واستشعرت " التوافق " مع الرضيع .

" سأضعه عالياً على كتفى وأربت ظهره وأتمشى به " . وهكذا أتت " المشاركة " بثمارها ، فما هى إلا دقائق حتى أطلق الطفل تجشؤاً عالياً ، واطمأن إلى كتف جدته وغرق فى النوم . تعاملت الجدة مع الإيماءات والعلامات غير اللفظية لحفيدها ، حتى قضت على ضيقه تماماً .

على الرغم من أن طفلك لا يستطيع استعمال اللغة بعد ، لكنه سيتواصل معك صوتياً وبدنياً . استمعى إلى الفروق الطفيفة لبكائه ، انظرى إلى تغيرات ملامح وجهه سواء فى الانقباض أو الابتسام ، فرك العينين ، شد الأذنين ، حركات الجسد ككل ، دفع الأذرع أو السيقان ، والانحناء للوراء ، وسخونة أو برودة الجسم ، السعال ، العطس ، الارتجاف ، لا تجزعى إذا لم تستطيعى فهم علامات طفلك الخاصة . فلقد أصيبت أمهات كثيرات بالحيرة والارتباك ، لكنهم حققوا " التوافق " مع الوقت والصبر .

**إرشادات مفيدة :**

إذا انتابتك الحيرة لأنك غير قادرة على " قراءة " علامات طفلك غير اللفظية ، أى لغته السرية ، فتذكرى أن محبة طفلك هى دائماً الأمر الصحيح .




يبدى طفلك المتطلع انتباهاً لك كذلك . وسيميزك بلمستك . بحركاتك . ونبرات صوتك . ومع أن لغتك ستكون بلا معنى فى البداية . فإن وجهك وصوتك ورائحتك ستدله على قرب حصوله على الطعام أو الارتياح أو الحب . وإذ تستجيبين لسعى رضيعك الغريزى للغذاء والاعتماد عليك ، تبدئين رابطة التواصل .

كيف ستنقلين اللغة إلى طفلك ؟

## ٣. تقديم اللغة إلى الطفل

على الرغم من أن كل صبى وفتاة يختلف عن الآخرين بالنسبة للنمو اللغوى . يبدو أن هناك اتفاقاً بين خبراء التخاطب الحاليين أن هناك نمطاً شائعاً من التواصل اللفظى وغير اللفظى .

# تتنامى القدرة على التواصل مع تسلق الأطفال " سُلم اللغة " من مرحلة الرضاعة إلى البلوغ

البالغون ( ١٢ - ١٨ سنة ) :
حصيلة مفردات واسعة النطاق ، مهارات تحدث وكتابة مصقولة ، غالبا يستخدمون مفردات " فئتهم العمرية " .

سن المدرسة ( ٦ - ١٢ سنة ) :
التحدث في جمل تامة ، مناقشة الأمور ، حل المشكلات ، تحديد الأهداف .

ما قبل المدرسة ( ٣ - ٥ سنوات ) :
التحدث في جمل بسيطة مكونة من أسماء وضمائر وأفعال ؛ التحدث حول الأنشطة ، والمشاعر ، والأحداث الماضية . الاستمتاع بالكتب والتظاهر والتخيل ، وفهم الصور والحروف والأعداد على أنها رموز للأشياء . التعرف على الأسماء والعلامات .

مرحلة المشي ( من سنة إلى اثنتين ) :
استخدام كلمة أو كلمتين معا ؛ واستيعاب بضع كلمات . ( من عامين إلى ثلاثة ) : ضم كلمتين أو ثلاث معا في جملة ، استخدام " لا " والميل إلى الاستماع إلى القصص والنظر في الكتب .

الرضع ( من الميلاد - حتى عام واحد ) :
البكاء ، الصياح ، البلبلة ، الغمغمة ، المناغاة . استخدام تعبيرات الوجه ، وحركات الجسم ، والاستماع إلى صوتك والاستجابة له .

## يمكنك مساعدة طفلك على تعلم الكلام :

- **تحدثى عن كل شيء تقومان به معاً :** تناول الطعام ، تغيير الحفاضات والملابس ، وقت الحمام ، وقت النوم ، وقت اللعب ، إلخ . ( حان الوقت لأخذ الحمام . هيا نحضر منشفتك . ولنملأ الحوض بالمياه . وها هى بطتك الصفراء ) .

- **أشيرى إلى كل ما يلمسه طفلك في محيطه المباشر بأسماء هذه الأشياء** ( هذا سريرك ، وهذه زجاجة الرضعة ، وهذه البطانية ، وهذه الكرة ، وهذا الكلب ، وهذا الجد ، إلخ ) .

■ **احرصى على التواصل بالأعين كلما تحدثت إلى طفلك** ( فسوف يكتشف ما تريدينه من خلال تعبيرات وجهك ) .

■ **ترديد غمغماته الصوتية** ( عندما يقول الرضيع : " بـا ـ بـا " رددى : " **با ـ با باب** " . وإذا قال : " **نو ـ نو** " . **رددى أنت** : " نور ـ النور " . وعندما يغمغم رضيعك : " ما ما " قولى : " ماما هنا ، ماما تحبك " . أظهرى الصلة بين الأصوات واللغة ذات المعنى ) .

■ **انظرا معاً إلى المرآة وحددا أسماء أجزاء الوجه والجسد** ( العينان . الأنف ، الفم . الأذنان ، الشعر ، الذقن ، اليدان ، القدمان ، البطن ) .



سيعرف الرضيع أموراً عن نفسه وعنك أنت أيضاً ، بينما تعقدان المقارنة بين أذن بابا وأذن الرضيع ، وأنف بابا وأنف الرضيع ، وابتسامة بابا وابتسامة الرضيع .

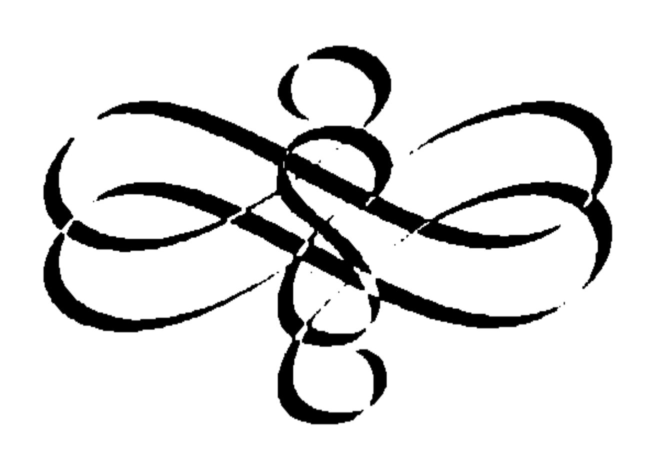
■ **تحدثى عن الصور فى الكتب ، وعلى الجدار ، والصور العائلية ، واقرئى معه قصصاً أو قصائد سهلة** . ( يمكن للطفل فى وقت مبكر فى عمر من أربعة إلى ستة شهور أن يجلس فى حجرك ، وأن ينظر إلى الكتب المصورة . ويستمع إليك تقرئين له قصصاً وأغنيات سهلة . يحب الأطفال الصغار الاستماع إلى إحدى الحكايات مراراً وتكراراً ويبدأون فى استعادة الكلمات من الذاكرة . ويتعلمون أصوات لغتنا وإيقاعها ، ومفردات جديدة . ويشعرون بأنهم جزء من عملية حكى الحكاية ) .

- قومي بالتعليق على الصور المرئية على شاشة التلفاز أو الفيديو أو مشغل الاسطوانات : " انظر هذه الفتاة ترقص ، ترتدى ثوباً أحمر . ترفع ذراعيها عالياً . استمع إلى الطبول " .

- أديرى صندوق الموسيقى ، أو أسطوانة موسيقية ، وغنى معها . لا تعبئى بشأن حفظك للكلمات أو متابعة اللحن على النحو الصحيح . ففى عينى طفلك سيكون أداؤك عبقرياً وسيدفعه صوتك إلى الابتسام . كررى على مسامعه إحدى أغنيات الأطفال البسيطة " طيرى طيرى يا عصفورة ! " وسوف يتعلم طفلك غناء الكلمات بسرعة .

- لدى كل محاولة منه لأن ينطق بكلمة جديدة قدمى له الثناء واحتضنيه وقبليه . ( مرحى ، مرحى ... قال " ديلاند ! " " دادا " : ما أجمله من صبى كبير ! إذا ما كان طفلك يتواصل " بكلمات الأطفال المغمغمة " فمن الضرورى بالنسبة لك ولزوجك ولأفراد الأسرة ولمن يقدمون له الرعاية أن تستخدموا لغة واضحة وسليمة ) .

- إياك والانتقاد أو السخرية إذا ما أخطأ طفلك نطق إحدى الكلمات . ما عليك إلا تكرارها على النحو الصحيح وسيتشجع صغيرك أن يكرر المحاولة .



**أثناء تعزيز وتنمية حصيلة الأطفال اللغوية**
**عادة ما يلتقطون " الكلمة الأخيرة "**

الأم : " هيا نلعب بهذه الكرة " .
**الطفل : " الكرة " .**

الأم : " إنه وقت الطعام الخفيف . هذه مقرمشات وقطعة جبن " .
**الطفل : " جبن " .**

الأم : هل تريد اثنين من هذه المقرمشات ، هيا نعدها ، واحد ـ اثنان " .
**الطفل : " اثنان "**

الأم : " وإليك قطعتان من الجبن الأصفر على قطعتى المقرمشات " .
**الطفل : " مقرمشات " .**

**يتساءل الوالدان أحياناً ، أمثال " كاثى " و " جو " عن سبب عدم تحدث طفلهم البالغ من العمر عامين ونصف العام مطلقاً حيث علقت الأم شاكية : " قال الطبيب إنه لا توجد أية أمراض لدى الصبى " جوى " ، لكنه لم ينطق بكلمة . من حسن الحظ إننى أفهم احتياجاته دائماً عندما يغمغم أو يشير " .**

**وبما أن الأم كانت تلبى كل مطلب لـ " جوى " دون أن تسمى له الأشياء ، فإنه لم يتعلم أهمية الكلمات . كما أن الأب لم يتحدث إلى ابنه أيضاً وكان يستدعى " كاثى " لتترجم له الإشارات .**

**كل من الوالدين بحاجة إلى استخدام اللغة ، على مائدة العشاء مثلاً : " بابا يأكل القرنبيط الأخضر . تبدو كأنها شجيرات صغيرة . ولعبتك الضفدعة خضراء أيضاً ، خ ض ر ا ء ، مثل القرنبيط تماماً " .**

من المهم بالنسبة للوالدين أن يتحدثا بوضوح ، وأن ينطقا الكلمات نطقاً صحيحا ، وأن يشجعا أطفالهما على ترديد ما يسمعونه من كلمات ، وتجاذب أطراف الحديث يوميا يزيد من الذكاء ، والابتكار ، ويرفع من الإحساس بالمسئولية . وأن يدعما التعبير الحر ويشجعا الصغار على طرح الأسئلة .

**إرشادات مفيدة :**

لا تجعلي طفلك يكرر على مسامعك فكرة ما المرة بعد الأخرى ، لأنك منشغلة عن الإنصات والاستجابة له . فسوف تجعلينه بهذا شخصاً " لحوحاً " .

التحدث معاً فى المنزل سيهيئ الصبى الصغير لتلبية ، وخوض تجارب جديدة فى حياته بحماس وشجاعة وخبرة . إن الطفل الذى يُحسن التكلم أكثر ثقة بنفسه من الطفل القاصر عن التعبير بالكلام .

**يمكن لطفلك أيضاً أن يتعلم أن الحروف والكلمات المكتوبة لها معنى :**

قومى بكتابة اسم طفلك ( بقلم عريض الخط ولا يُمحى ) على كل أشيائه الشخصية .

" هذا كوب بروك " ( الكتاب ، علبة الألوان ، اللعبة ، فرشاة الأسنان ، فرشاة الشعر ، المقعد ) .
( ب ) أول حرف من " بروك " .

ويمكن لطفلتك أن تدهشك بتعرفها على اسمها وعلى بعض الحروف فى أماكن جديدة غير متوقعة .

بالنسبة للبيوت التى توجد فيها مربيات غير متحدثات باللغة الأصلية ، أو جدات أو مديرات للمنزل ، يتعين على الأب والأم أن يبذلا مجهودا إضافيا لتشجيع النمو اللغوى " وجها لوجه " . فإن الطفل الصغير مثل الاسفنجة يمتص الكلمات من ثقافات عديدة ، ولكن من حين لآخر يتبادل مع الآخرين المفردات وتراكيب الجمل . استمعى إليه بانتباه وصححى له تلك التعبيرات غير المضبوطة ؛ فسوف تساعدينه على تجنب الحرج فى المدرسة ، أو بصحبة أصدقائه .

## هونى على طفلك وقت تغييره للحفاضات والملابس : " اجذبى انتباهه بشيء بديل " وبخبرات لغوية خلال تقديم الرعاية الأساسية له .

| الرعاية الأساسية | الخبرات اللغوية |
|---|---|
| وقت تغيير الحفاضات وطفلك لا يرغب فى الرقاد على المائدة أو الفراش أو الأرض . | قدمي له دمية صغيرة وأصدرى صوتاً ضاحكاً ، أو قدمى له كتابا صغير الحجم ليكتشفه وتحدثى عنه أثناء نزعك للحفاضة المبتلة . وهكذا يمكن للرضيع أن يلاحظ هذا الشيء بعينيه وبأذنيه وبيديه وبفمه ، فتأكدى أن يكون هذا الشيء من الآمن " تذوقه " . |
| لا يرغب صغيرك فى ارتداء ملابسه أو خلعها ، وراح يستدير ويركل بقدميه . | ثبتى على الحائط بجوار موضع تغيير الملابس لوحة ناعمة عليها صور العائلة أو صورا من المجلات . أثناء نزعك للابسه عنه ، حولى انتباهه عن هذا الأمر بالدردشة حول الصور : " يقول الكلب : هاوهاو ، وتقول القطة : ناو . ناو " . قومى بتغيير الصور كل يومين أو ثلاثة . |
| لا يرغب طفلك فى أن يبقى ثابتاً خلال قصك لأظافره ، أو تنظيف أذنية ، أو غسيل شعره . | رددى ترنيمة هدهدة مألوفة ، أو دندنى لحناً بسيطاً ، أو ابتكرى أغنية خاصية بك تحتوى على اسم الطفل . سيعمل هذا على تهدئة طفلك ، وتحويل انتباهه عن المهمة التى تقومين بها . اختارى أية أغنية مناسبة . |

## ٤ . تهيئة جو من الحنان والقبول والسعادة

عندما يكون طفلك مستعداً للتعبير عن نفسه ، هل سيكتنف المنزل الحب والتفهم والحرية من أجل الحديث الصريح ؟ وهل سيكون بمقدورك أنت وزوجك الاستماع دون الانتقاد المباشر الفورى ؟ إذا ما هيأت جواً من الثقة والتعاطف بين بعضكم البعض . وتتبادلتم الضحكات معاً . والشعور بالأسى معاً . ومناقشات الأمور المهمة . فإن ابنك أو ابنتك سيشعر بالتواصل الباعث على الارتياح . عندما تتبادلان الحديث من الطفولة الأولى وفيما بعد . ستشعرين بالصلة الحميمة مع طفلك . وستستمر علاقتكما لتصبح أكثر صلابة ورسوخاً فى المستقبل .

**إرشادات مفيدة :**

احرصى على أن تكون بيئة المنزل دافئة وغير صادة للطفل ، وشجعى التواصل عن طريق إظهار أن كل فرد من أفراد الأسرة يهتم لأمر الآخرين جميعاً . وينتبه لما يقولون ويفعلون .

## تهيئة الجو للتحدث والاستماع والتفهم الحقيقى :

- الابتسام وتقاسم المرح والفكاهة والبهجة ، وسوف تكون معنوياتك المرتفعة سهلة الانتقال للجميع .
- قومى باحتضان طفلك وزوجك عند وصولهما للمنزل أو مغادرتهما ، وقولى شيئاً لطيفاً مثل : " استمتع بيوم عظيم " ، أو " لقد افتقدتك اليوم " .
- قدمى عبارات طيبة ، أو تربيتاً على الظهر ، أو مصافحة قوية لطمأنة أو مواساة أحدهم إذا بدا عليه الضيق : " أشعر بالأسف لانزعاجك " .
- انضمام أفراد الأسرة إلى بعضهم البعض على الأريكة ، أو فى الفراش ، أو الاجتماع معاً لتناول الطعام على المائدة وتشجيع التحاور : " ما الأمر الذى استمتعت به اليوم ؟ هل قابلت أصدقاءك ؟ هل جعلك أحدهم تشعر بالحزن ؟ قل لنا " .
- الاستماع برحابة صدر ، وباهتمام ، والتخلى عن الانتقاد الدائم : " أعرف أن هذا لابد أن يسبب لك غضباً شديداً " .

حتى خلال تنمية اللغة . قد تجدين أن مشاعر طفلك الصادقة فى علامات التواصل غير اللفظى . وفى السلوك والمواقف النفسية . أكثر وضوحاً وصراحة من كل الكلمات .

## ٥. إبداء الاهتمام لما قيل وما لم يقل

عادة ما تستيقظ " كلوى " ذات الأعوام الثلاثة فى مزاج رائق . فتساعدها أمها على الاغتسال وارتداء ملابسها وتستمتع الأسرة معاً بالإفطار . وحتى وقت قريب كانت تصل مربية " كلوى " قبل مغادرة الأم والأب إلى العمل ، فتذهب الصغيرة لتقبل والديها قبلة الوداع وتجرى إلى غرفتها لتلعب .

ومع هذا فخلال الأسبوعين الماضيين التحقت بمدرسة حضانة ، وبمجرد أن تقول أمها " هيا بنا إلى المدرسة " ، تصرخ وتقول " لن أذهب " وتجرى لتختبئ فى غرفتها . لماذا تنزعج هذه الفتاة الصغيرة ؟ هل تفتقد مربيتها ؟ هل تعانى صعوبة فى التغيير ؟ هل تخشى الانخراط فى بيئة جديدة ؟ هل تجد تجربة الحضانة مزعجة ؟ ألا تتدبر حالها مع المعلمة كما يجب ؟ ألا تحب الأطفال هناك ؟ هل تفتقد موعد غفوتها النهارية ؟ هل النشاطات هناك مضجرة ؟ أو شديدة الصعوبة عليها ؟

على الرغم من أن الطفلة لم تعبر عن مشكلتها بالكلمات ، فإن سلوكها ينقل شعوراً بالضيق . قد تكون " كلوى " نفسها غير واعية بسبب توترها . كان ينتاب والديها شعور بالذنب كلما أخذاها إلى المدرسة على الرغم من اختيارهما للمدرسة الأفضل تجهيزاً فى المنطقة . قد يكونان بحاجة إلى قضاء يوم مع ابنتهما فى فصلها الدراسى ليتفهما معنى " الذى قالته " و " الذى لم تقله " .

**إرشادات مفيدة :**

أبدى الاهتمام لكل إشارات صغيرك اللفظية وغير اللفظية :

- للكلام المنطوق ولفترات الصمت .
- لتعبيرات الوجه وحركات الجسد .

مثل معظم الآباء والأمهات قد تجدين صعوبة فى قراءة ما بين السطور ولكن تكمن المفارقة فى أن طفلك الصغير على العكس دقيق الملاحظة ومستمع بانتباه لك . وقد يكون بالفعل مدركاً لأفكارك ومشاعرك .

**يبدى طفلك اهتمامه لكل من :**

- **كلامك :** تخيرى لغتك واحرصى عند استخدامها إذا كان طفلك فى نطاق صوتك . فلتكونى رحبة الصدر ، وأمينة ، وفخورة به على الدوام . إذا لم تتمكنى من تهنئة طفلك على ما أنجزه ، أثنى على جهده وشجعى الجهود المستقبلية .
- **تعبيرات وجهك وإيماءاتك الجسدية :** إذا ظهر عليك الحزن فسيشعر ابنك هو الآخر بالحزن . إذا ما فتحت ذراعيك أو ضممتهما ستشيرين هكذا بالقبول أو الرفض .
- **فترات صمتك :** ماذا تعنى فترات الصمت هذه ؟ هكذا سيتساءل أيضاً .

## ٦. التواصل على مستوى المشاعر

لدى كل كائن إنسانى الإمكانية لمعايشة والتعبير عن مشاعر الحب ، أو الغضب ، أو الخوف ، أو السعادة ، أو الحزن . وفى المنزل الذى يتمتع بالصحة العاطفية يتفهم جميع أفراد الأسرة تلك العواطف ويعبرون عنها بصراحة وبشكل لائق . يعرف الأطفال بما يشعر به والداهما ، وكيف يستجيبون لهذا ، وما الذى يتوقعون من والديهما ، وما الذى يتوقعه والداهما منهم : إنهم فى " توافق " مع بعضهم البعض ، ويتواصلون بإخلاص وحماس .

وعلى الجانب الآخر ، فإن هناك أسراً لا تعبر عن نفسها ، وتحتفظ بمشاعرها بداخلها . ونتيجة لهذا فإن أطفال هذه الأسر يفتقرون إلى العاطفة ، والحنان ، وغالباً ما يشعرون أنهم مكروهون ومرفوضون وغير آمنين ، وغير واثقين من أنفسهم أو من الآخرين . إن الآباء والأمهات غير المتواصلين مع عواطفهم لا مفر من ألا يكونوا فى " توافق " مع أطفالهم .

## إرشادات مفيدة :

ساعدى طفلك على فهم مشاعره وتوصيلها :

❖ حاولى التواصل مع عواطفك الخاصة ، والتعبير عنها بالكلمات والأفعال ، فسوف تكونين أنت قدوة طفلك .

❖ شجعى صغيرك على التفكير بشأن عواطفه وعلى التعبير عنها .

❖ استجيبى لمحاولات طفلك لأن يعبر عن انفعالاته وعواطفه .

## ✱ الحب

كان " جيرد " سيئ الحظ فى محاولاته للتعبير عن مشاعره بالمنزل . عندما كان عمره عامين حاول أن يداعب أمه العاملة والتى تعوله بمفردها فدفعته بعيداً قائلة : " اذهب والعب فأنا متعبة " . شعر الصبى الصغير بأنه مرفوض ، لكنه حاول مراراً وتكراراً ليستشعر بعض الدفء . وأخيراً أقلع " جيرد " عن المحاولة .

والآن كشخص راشد ، أصبح عاجزاً عن التعبير عن حبه لأى شخص .

**كيف يمكنك مساعدة طفلك على التعبير عن حبه فى مراحل حياته المختلفة ؟**

¤ ابدئى منذ الطفولة المبكرة ، أوجدى جواً مراعياً ومتمثلاً فى سلسلة من القبلات والأحضان المتبادلة ، والكلمات الودودة .

¤ خلال الطفولة واصلى الأخذ والعطاء لمشاعر الحب والتودد ، عن طريق التعبير بالكلام ، وتشجيع التجارب الاجتماعية .

¤ وخلال مرحلة البلوغ الأول ، واصلى التعاطف مع ابنك أو ابنتك وزوديه بالدفء ، وشجعيه على علاقات التواصل مع الآخرين .

## * الغضب

من المهم كذلك لطفلك أن يتعرف على مشاعر الغضب أو الإحباط . اضربى لـه مثلاً مناسباً على ذلك وتحدثى بشأن مشاعرك عندما ينتابك الانزعـاج . إذا كنـت تتـوافقين مع الانزعاج من خلال طرق لفظية وغير لفظية للتعبير عن الذات ، سيتخذ طفلك منك قدوة .

كان " سكوت " يبلغ من العمر عامين ونصف العام فقط ، لكنه كان شاهداً على نوبات هياج والده وسلوكه المسيء مع أمه بعد شربه للخمر . ومحاكاة لوالـده اتـسم سـلوك الـصبى الـصغير بالعنف عند شعوره بالغضب . وقام أكثر من مرة بإلقاء مكعبات البناء الخشبية علـى الأطفـال الآخرين فى الحضانة ، فاستدعت المشرفة أمه لفصله من المدرسة .

قالت المشرفة : " إننا لن نسمح بحضور " سكوت " إلى المدرسة حتى تعرضيه علـى محلـل نفسى لمساعدته على التحكم بغضبه وعلى نقل مشاعره وانفعالاته بلا عنف " .

أدركت الأم الشابة أن الوقت قد حان لتترك زوجها السكير الذى كان يسبب الأذى لابنهـا بتعريض صحته النفسية للخطر ، ولها هى أيضاً . فانتقلت إلى منزل أبويها ، ورتبت حصول " سكوت " على استشارة طبية ، وحذرت زوجها أنه ما لم يخضع لعـلاج مكثـف فلـن يُكتـب لزيجتهما الاستمرار .

عندما يبلغ الأطفـال مرحلـة النـشاط أى عنـدما يتمكنـون مـن الوصـول إلى الأشـياء ، والمشى ، والجرى ، فإن كثيراً من الأمهات والآباء يحولون علاقـتهم بأطفـالهم إلى صـراع ومعركة على السيطرة . حينما يمشى الأطفال ويتكلمون ويفكرون فإنهم يسعون أيضـاً نحـو الاستقلال . هذه الفترة من النمو العـاطفى عاديـة وصـحية ولكنهـا غالبـاً محبطـة . فـإن " أولى الخطوات فى العالم " ، مع وجود حد أدنى من المهارات اللغوية تقود فى الغالـب إلى الغضب ، ونوبات المزاج الحاد ، والصياح ، والصراخ ، والعض ، وفى الغالب إلقاء الطفل بنفسه على الأرض ليعبر عن رفضه وخيبته .

**تخيلى نفسك تزورين أحد البلاد ، ولا تستطيعين فهم لغته أو التحدث بها ، وأنك تتضورين جوعاً ولكن لا يمكنك التوصل إلى مطعم ، ولا يفهمك أى شخص تلتقين به ، ألن تنتابك الرغبة فى الصراخ ؟**

**إرشادات مفيدة :**

**إذا كنت قوية الملاحظة تجاه طفلك ، وفى " توافق " معه ، فسوف تستطيعين أحياناً التخطيط مسبقاً لنوبات غضبه تلك وتجنبها .**

كانت " ماريان " على سبيل المثال تعرف أنهم فى كل مرة يذهبون فيها إلى " السوبر ماركت " يرغب صغيرها " جورج " فى بالون . وعندما تعطيه الخيط يمسكه بيده جيداً ناظراً إلى " كنزه " الصغير ويجلس فى عربة التسوق وتعلو وجهه ابتسامة واسعة . وهكذا يصير التسوق أمراً سهلاً . وعندما ترفض " ماريان " ابتياع البالون يصرخ " جورج " أو يحاول تسلق عربة التسوق ليخرج عنها . ويكون الصبى الصغير منزعجاً ولا يستطيع أن يفهم عدم ثبات أمه على الفعل نفسه .

والحل بسيط ولا يستحق طبعاً الخلاف بشأنه ، حيث يقدر الأطفال النظام الثابت والاعتيادى ويشعرون بالأمان حيال التكرار ؛ إضافة إلى أنه إذا اصطحبت " ماريان " ، " جورج " إلى نفس السوبر ماركت حيث تشترى له البالونات من وقت لآخر ، فهى بحاجة لأن تتوقع المشكلة وتتجنبها عن طريق شراء البالونات عند دخولها المتجر . أما إذا رفضت إعطاء طفلها لعبته فيجب عليها التسوق من متجر مختلف تماماً حيث لا تعرض البالونات هنا وهناك .

---

**إذا انخرطت فى جدل حول مسائل غير ذات أهمية كبرى ، فإنك أنت ، وليس طفلك ، من تبادرين إلى صراع على القوى لا داعى له .**

---

لما كان على طفلك مواجهة عدة تحديات جديدة كل يوم . **فتجنبى المواقف التى تعرفين أنها تقود إلى غضبه** . اختارى معاركك بحكمة وعقل . ولا تلجئى إلى سلطتك إلا إذا كانت أفعال طفلك سوف تعرضه أو تعرض الآخرين لخطر بدنى . مثلاً :

**ترغب " تشارلى آن " فى وضع إصبعها داخل المقبس الكهربائى رغم أنك قلت لها : " لا ! هذا ساخن " . يجب أن تبقى حازمة فمسألة الأمان تتطلب المواجهة . التقطى ابنتك وحاولى " جذب انتباهها " بعيدا عن المقبس وقدمى لها بديلا يتمثل فى شيء من الآمن لها أن تمسك به . وإذا لم تنفع هذه الطريقة . وألقت صغيرتك بنفسها على الأرض وراحت تصرخ وتركل . دعيها هناك إذا كانت المساحة آمنة أو ارفعيها وضعيها فى مكان أكثر أمنا حتى تنقشع ثورة غضبها . ولا تحاولى تقديم التفسير العقلى خلال نوبة الغضب ، لأنها لن تسمعك .**

**عندما يهدأ الجميع قدمى لها التفسير : " إننى أحبك ولا أرغب فى أن تتعرضى لأذى . لقد شعرت باستياء لانزعاجك . أرجو أن تتحدثى إلىَّ عندما تشعرين بالغضب . وأخبرينى عن سبب انزعاجك . فلا يمكننى مساعدتك وأنت تصرخين " .**

## * الخوف

**مثل جميع الأفراد سيكون لدى طفلك بعض المخاوف . وهى مهمتك أن تساعدى صغيرك على نقل مشاعر القلق إلى الآخرين ، وعلى تجاوزها** . الخوف من الظلام أمر شائع . قومى بطمأنة صغيرك بضوء ليلى أو بإعطائه لعبته المفضلة الناعمة . أديرى موسيقى هادئة عند وقت النوم للقضاء على مشاعر الوحدة . والمزيد من القبل والأحضان ستساعد على اختفاء هواجس الليل كذلك . اطرحى أسئلة على طفلك وقت المساء : " ما الذى يجعلك تشعر بهذا ؟ " احرصى على الاستماع له وقدمى له عبارات بسيطة بغرض إراحته وطمأنته .

أظهرى دعمك . وحبك . وإياك والسخرية عندما ينتاب طفلك الخوف . فإن توتره حقيقى . ولن يثق صغيرك بك إذا لم تعبئى بمشاعره .

**إرشادات مفيدة :**

احكي لطفلك " قصة مشابهة لحالته " لمساعدته على التغلب على مشكلة ما ، أو شعوره بالخوف أو القلق .

كأن تحكي له مثلاً : " في طفولته كان العم " جوى " يشعر بالخوف من الظلام ، مثلك تماما . فوضعت له أمه بطارية إنارة تحت وسادته ، وكلما كان يشعر بالخوف كان يديرها وينظر في أنحاء غرفته المظلمة ، ولما لم يجد أى شيء مخيف يأخذه النوم وهو سعيد جداً ومطمئن جداً .

وإليك هذه البطارية التي تشبه تماماً تلك الخاصة بالعم " جوى " . هيا نحاول تشغيلها وننظر في أنحاء الغرفة . هل ترى أى شيء مخيف ؟ "

## ✱ السعادة والحزن

إذا حرصت على خلق المحيط المتفائل والسعيد في منزلك ، فإن طفلك سيزدهر نموه ويتعلم أن يبتسم ويضحك ويبتهج مع الآخرين . فسوف يعكس صغيرك - مثل مرآة - تعبيرات وجهك . وإيماءاتك الجسدية واتجاهك النفسي . إذا بدا طفلك حزيناً . فقد يكون هذا هو الشعور الذى تنقلينه إليه .

بدا أن " تايلور " ذات الثلاثة أعوام تحب مدرسة الحضانة النهارية وتشارك في ركن الفنون والمهارات اليدوية ، ثم تذهب إلى المائدة المخصصة لتجميع قطع صورة متفرقة " البازل " ، وتتواصل أنشطتها الواحد بعد الآخر ، وهي مبتسمة ضاحكة ، وتتحدث إلى زملاء فصلها ومعلميها . وكانت تستمتع بالموسيقى والوقت المخصص لحكى الحكايات كذلك ، ولكن حين تعلن المعلمة : " حان وقت العودة إلى المنزل " كان وجه " تايلور " يتحول ويتجهم .

فسألتها المعلمة " كيم " بينما تأخذ الأطفال إلى مكان الانصراف : " هل هناك ما يزعجك ؟ " فأجابت الصغيرة بجدية : " إن والدتى تحزن عندما ترانى " .

وعندما اقتربت السيارة من المدرسة حيث كانت أم " تايلور " تتولى القيادة أدركت المعلمة الأمر . فبدلاً من أن تقدم الأم التحية لابنتها في حماس ، جلست بلا كلام وراحت تنظر نظرة بائسة بينما تقود المعلمة طفلتها نحو السيارة . كم كان محبطا بالنسبة لطفلة صغيرة أن تواجه

**نظرات أمها الرافضة وغير المرحبة ! فهل كانت هذه المرأة منزعجة جداً لرؤية صغيرتها أم أن لديها مشكلات أخرى ؟**

من المهم أن تتوخى الصدق مع نفسك ، ومع زوجك وطفلك . فإذا كان هناك سبب للحزن ، مثل المرض أو فقدان شيء مهم ، أو وفاة شخص عزيز ، فقومي بالإعراب عن تلك المشاعر بحيث لا يسيء طفلك تفسيرها على أنها رفض شخصي له .

إن طفلك بحاجة لأن يعرف أن من الطبيعي الشعور بالحزن عند وقوع أمر سيئ .

ومع ذلك فإذا كان الحزن ينتابك يومياً فهو ليس أمراً طبيعياً ، وأنت بحاجة إلى إخصائي ليساعدك على تحديد مشكلتك . فلا تدعى حزنك يجتاح حياتك ويؤذى زوجك وطفلك ، ابذلى كل جهدك لرفع معنوياتك عندما يكون طفلك معك وقولى له : " إننى أحبك " ، حتى ولو كانت معنوياتك منخفضة . فأحياناً ما يشعر الطفل خطأ بالمسئولية عن حالة الحزن الدائمة لأحد الأبوين ، كما يعانى منها هو أيضاً .

## ٧. التوافق مع التغيرات السلوكية

قد يدهشك أن طفلك الرضيع أو الذى بدأ يمشى لديه مشاعر وآراء قوية ، ولديه ما يميل إليه وما يعرض عنه ، ولديه حالات مزاجية واتجاهات نفسية ، ولكن كل شيء يمكن أن يتغير ، كل يوم ، خلال نمو طفلك .

**إرشادات مفيدة :**

عندما تلحظين تغيراً فى السلوك أو ردود الأفعال العاطفية لدى صغيرك ، فإن ذلك يعد مؤشراً ، على أنك بحاجة إلى التغير أنت كذلك .

**فعلى سبيل المثال كان " بن " خلال شهره الخامس وشهره السادس اعتاد أن يلعب يوماً بعد آخر وهو جالس فى لعبته المصممة لتسلية الرضع الصغار بحيث تحيط به الأغراض**

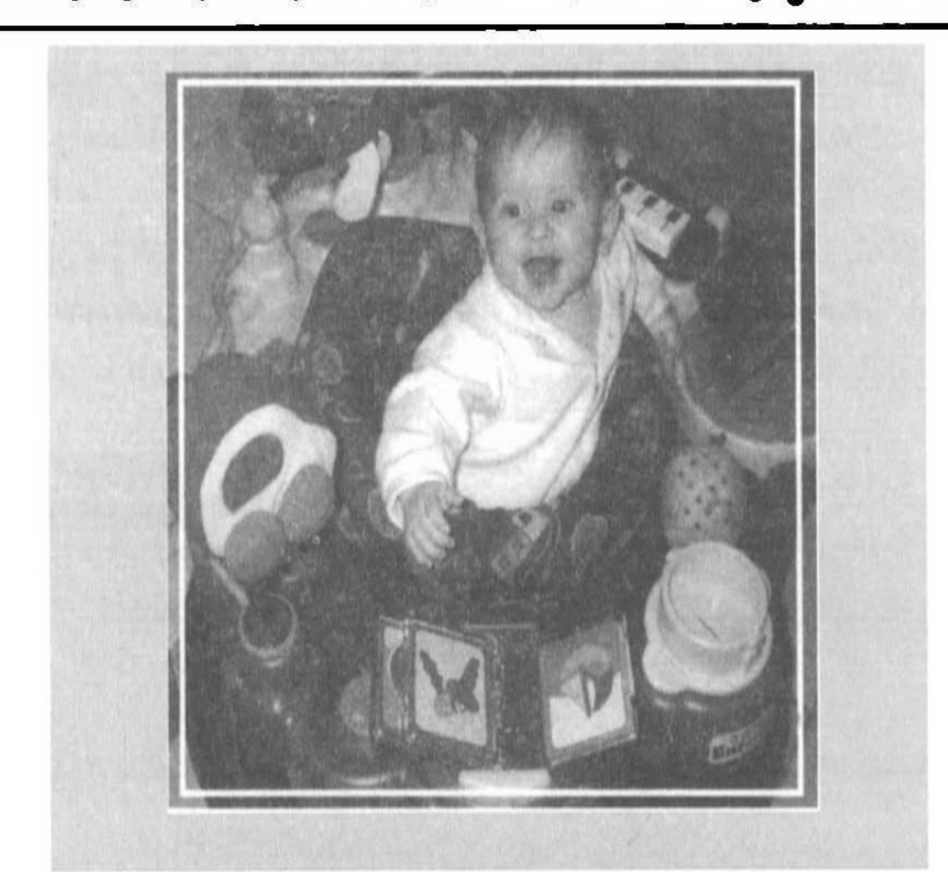
الظريفة وهو جالس بينها . كان يستمتع بالإمساك بعدة أشياء صغيرة وتذوقها ، وكانت أمه تستمتع بوقت الفراغ وتنال قسطا من الراحة .

ومع هذا فعندما بلغ " بن " شهرة السابع بدأ يبكى كلما حاولت أمه وضعه داخل هذا المقعد . فاشتكت لصديقتها قائلة : " لا أعرف لماذا يبكى ، لقد كان يحب هذه اللعبة " .

فأجابت صديقتها على الفور : " الأطفال يتغيرون . لقد رفضت طفلتى الجلوس فى هذا المقعد خلال الشهرين الماضيين ، لأنها تجاوزت مرحلة الاكتفاء باللمس والتذوق . وهى الآن تحب أن تزحف عبر البيت وتستند على قطع الأثاث . فهذه اللعبة تعوق حركتها " .

وأدركت والدة " بن " فجأة أن طفلها يحاول أن يوصل لها احتياجاته . فى الشهر السابع يحتاج الأطفال لتقوية أذرعهم وسيقانهم . ويحتاجون لأن يتحركوا فى أنحاء المنزل لاكتشاف البيئة المحيطة بهم ، والتمرن على المشى .

كان " بن " يدافع فى الحقيقة عن نموه الخاص ، وكانت أمه دون أن تدرى تحول دون تقدمه .



**كل من ابتسامات طفلك ودموعه ، وحركات جسده ، سوف تعلن عن مدى ملاءمة اللعبة له .**

**طفل سعيد - لعبة نموذجية .**

وحتى بعد نضج طفلك وتحدثه بطلاقة ، قد يختار أن يحتفظ لنفسه بخواطره ومشاعره . الأم البارعة فقط يمكنها أن " تتوافق " مع صغيرها . وأن تقرأ العلامات على تغيير سلوكه أو ظهور مشكلة ما .

في بعض الأحيان يقوم الطفل الذى يتواصل مع مشاعر والديه باختراع قصة لهما ليجعلهما سعداء . فمثلاً :

**لم تكن " جوانا " تصغى دائماً إلى ما يقوله أطفالها ، لكنهم كانوا حادى الذكاء ، فلاحظوا ما هي التعليقات التى تأسر انتباهها فتستجيب لها . وعندما نضجوا بدأوا يخبرونها بما ترغب في سماعه .**

**وعندما أخفق كبيرهم " زاك " في أحد الاختبارات لفق قصة ليرويها لأمه : " إن معلمتى غير عادلة ! " . نظرت " جوانا " نحوه فقال : " لقد ذاكرت كلمات الهجاء لساعة كاملة ، لكنها امتحنتنا في كلمات لم نرها أبداً " وصدقت " جوانا " الولد وألقت باللوم على المعلمة في إخفاق ابنها وقالت : " لابد أن يفصلوا هذه المرأة ! " .**

**تعلم " زاك " وعمره ستة أعوام فقط " أن يخفي الحقيقة عن طريق إخبار أمه بما تفضل سماعة ، لكى تلقى باللوم على شخص آخر نتيجة لقصوره هو " .**

**إن عدم الصدق في التفاعلات التواصلية في وقت مبكر من شأنه أن يضر بالعلاقة المتبادلة بين الأم وطفلها في المستقبل . عندما يصبح " زاك " مراهقاً سوف يروى قصصاً خيالية لكى يتوافق مع ما تميل أمه إلى سماعه .**

### إرشادات مفيدة :

- للاستمتاع بعلاقة صريحة ومخلصة مع ابنك أو ابنتك ، احرصى على الإنصات برحابة صدر ، دون الميل إلى الانتقاء . لا تستثيرى ما تميلين لسماعة فقط .
- إذا أردت كسب ثقة طفلك فى المستقبل ، فاقبلى كل التواصل الحالى دون إصدار أحكام أو انتقادات .

## ٨. إرساء التواصل لعمر كامل

إذا منحت انتباهك لطفلك الصغير ، فسوف تربين طفلاً أكثر ذكاءً وأمهر اجتماعياً . ليس هذا وحسب ولكن أيضاً ستضعين أساس علاقة تواصل سوف تبقى على مدى سنوات النمو وفى المستقبل أيضاً .

السر السادس : " التواصل " يؤكد أهمية التفاعل مع طفلك منذ البداية المبكرة ، وتعلم فهم إشاراته غير اللفظية ، ومساعدته على اكتساب اللغة وإرساء علاقة أمينة من شأنها أن تستمر لتنمو على مدى الأعوام . التنشئة " المثالية " تتطلب منك :

### أن تفتحى قناة اتصال بينك وبين طفلك :

- شجعى طفلك على التحدث إليك ، منذ الطفولة المبكرة فصاعداً ، وحفزيه دائماً على توخى الصدق .
- عندما يتحدث طفلك ، انتبهى إلى كل كلمة وضعى أساس علاقة ودية ومحبة . فعندما تنصتين إلى طفلك يدرك أنك مهتمة به . أما إذا تجاهلته عندما يغمغم محاولاً التواصل ، فسيشعر أنه وحيد ومعزول .
- لاحظى الانفعال العاطفى المرتبط بكلمات طفلك . فمن شأن هذا أن يمنحك رؤية لمشاعر طفلك الداخلية .
- هيئى جواً منزلياً داعماً وسعيداً بحيث يشعر جميع من فيه بالارتياح إلى تبادل الأفكار والأحلام والآراء . إذا ما خلقت جواً بارداً فى منزلك فستعيقين طفلك عن التعبير عن ذاته اليوم وغداً .

# النقاط المهمة

**احرصى على " التواصل " مع طفلك منذ البداية ، وعلى تبادل التعبيرات والعواطف والخبرات لفتح مجال للتواصل فى المستقبل .**

١. يبدأ التواصل بـ " الانتباه " خلال :

- الملاحظة : النظر ، الاستماع ، اكتشاف الأصوات ، تعبيرات الوجه ، وإيماءات الجسد .
- التوافق : التعاطف مع احتياجات طفلك ومشاعره واهتماماته .
- المشاركة : الاستجابة المباشرة " لما يقال " و " ما لم يقل " وإراحة طفلك .

٢. محبة وطمأنة طفلك هى دائماً أفضل شىء تفعلينه ، عندما لا يمكنك فهم إشاراته غير اللفظية .

٣. اجعلى من كل لحظة مشتركة حواراً لغوياً بينكما : إذا تحدثت إلى طفلك سيتعلم أن يتحدث إليك .

٤. " اجذبى انتباهه " وقدمى له بديلاً من التجارب اللغوية خلال تزويده بالرعاية الأساسية .

٥. اخلقى جواً من الحب والقبول لتشجيع التواصل القائم على الصدق والصراحة :

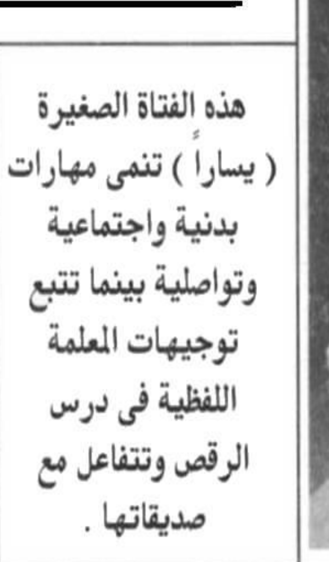
- لا تدفعى طفلك لأنه يخبرك بما ترغبين فى سماعه فقط .
- لا تختلقى له الأعذار أو تتجاهلى لومه على مسائل السلوك السيئ .

٦. ساعدى طفلك على تعلم التعبير عن مشاعره ، وضعى أساس قناة مفتوحة من التواصل تدوم طول العمر .

**عندما تشركين طفلك في مجموعة متنوعة من الأنشطة ، تقدمين له بهذا فرصاً متعددة لتنمية مهارات التواصل .**

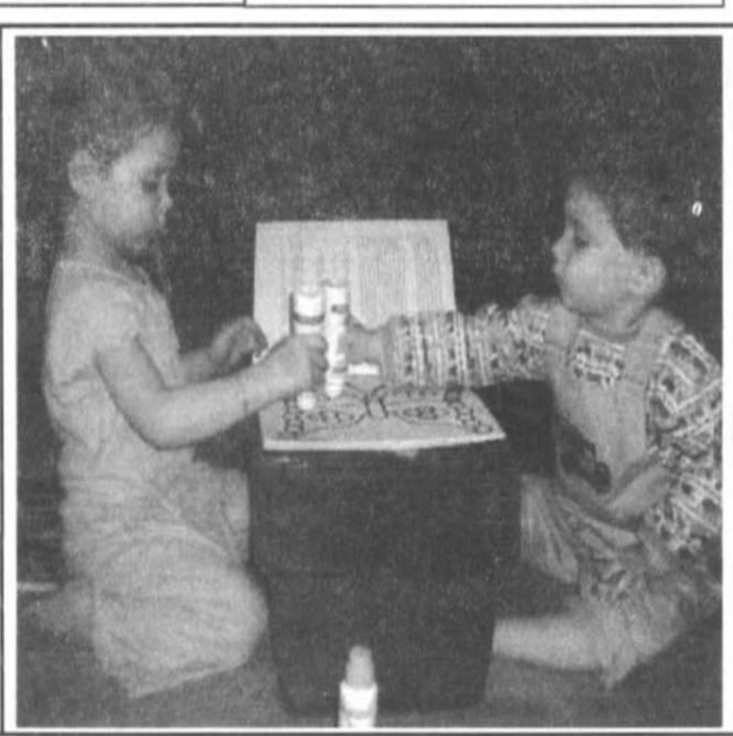
هذا الصبي ( يميناً ) يتواصل من خلال روح الدعابة لديه بإزالته إحدى الدعائم في لعبته ووضع " موزة " مكانها ـ يا له من خيال خصب !





هذه الفتاة الصغيرة ( يساراً ) تنمى مهارات بدنية واجتماعية وتواصلية بينما تتبع توجيهات المعلمة اللفظية فى درس الرقص وتتفاعل مع صديقاتها .





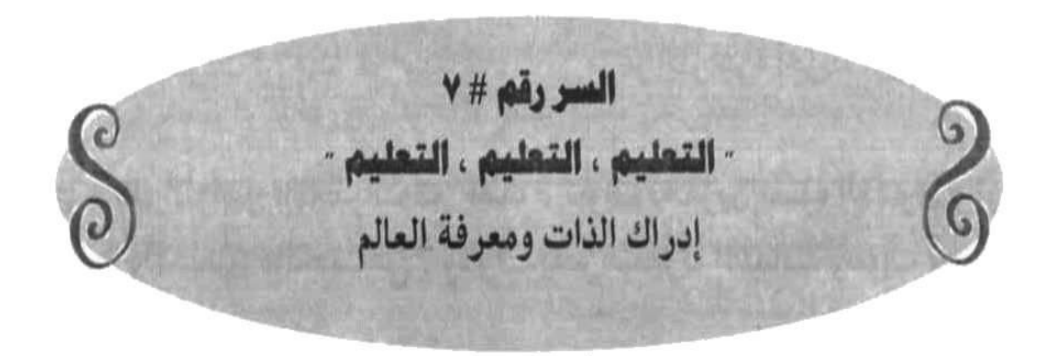
هذان الطفلان يتعلمان التفاعل الاجتماعى والتواصل .

# ٧ التعليم ، التعليم ، التعليم

من هو أول معلم لطفلك وأعظمهم أثراً ؟ إنه أنت دون شك .

**بصرف النظر عن خلفيتكما التعليمية أو ميلكما إلى التعليم ، فإن مسئوليتك أنت وزوجك إنجاز المهمة الصعبة وهى مساعدة طفلك على النمو كشخص مستقل ، وتحقيق أحلامه ، وأن يصير نافعاً وناجحاً فى المجتمع .**

إن التعلم هو السر الأخير لتربية الأطفال تربية مثالية ، ولكنه لا يقل عن باقى الأسرار أهمية ؛ وهو يذكرك بأن تستخدمى عقلك وخبرتك فى تعليم طفلك منذ الطفولة المبكرة وحتى النضج والبلوغ . لا شك أن هناك العديد من الخبراء الذين سيوفرون المعلومات ويقدمون التدريب لابنك أو ابنتك خلال الأعوام التالية ، ولكن من اللحظة الأولى ، **سوف تقومين أنت دون أن تعلمى هذا بنقل المهارات التعليمية والبدنية والأخلاق والمثل والقيم والعادات والسلوك الاجتماعى إلى طفلك . وبالتالى فأنت النموذج والقدوة الذى سيحاكيه طفلك .**




**إرشادات مفيدة :**

**يميل كل طفل إلى محاكاة تعبيرات وجه أمه ، وكذلك حركات الجسد ، واللغة والانفعالات والسلوك . ابذلى أقصى جهدك لتضربى له مثلاً صالحاً فى كل ما تقولين وتفعلين .**

فلا تستخدمى كلمات أو أفكاراً لا تتمنين أن يكررها ، لأن طفلك بالتأكيد سيعبر عن كل شيء دون تردد :

لا تحب " ستاسى " حماتها ، وتقول لصديقتها على الهاتف أثناء لعب صغيرتها فى حجرة مجاورة : " هذه المرأة مثل الشوكة فى جنبى . تظن نفسها الملكة وزوجى هو من يضعها على العرش " .

بعد هذا اليوم ، وصلت الحماة فركضت إليها الطفلة " بريتانى " ذات الأربعة أعوام ، لتقدم لها التحية لدى الباب . أخذت بيد السيدة وقالت لها : " تعالى يا جدتى . اجلسى على المقعد الكبير مثل الملكة . فقد لا تكونى شوكة فى جنب ماما بعد ذلك " .

كانت " ستاسى " فى شدة الخجل ! لم تكن تدرك أن ابنتها تنصت إليها . فرغم أن الكلمات أسيء فهمها إلى حد ما ، لكن خلاصة معنى كلامها قادها إلى هذه اللحظة شديدة الحرج .

عن طريق التواصل اليومى مع طفلك ، وطرح الأسئلة والاستماع بقدر كبير من الانتباه ، سوف تكملين تعليم ابنك أو ابنتك .

" ما هى أظرف الأشياء التى تعلمتها فى المدرسة اليوم ؟ " ، " هل استخدمت الألوان الزيتية أم أقلام التلوين ؟ " ، " ما الأغنية التى غنيتها ؟ غنها لى أرجوك " .
" ما الذى اشتركت فى عمله مع أصدقائك ؟ " ، " ما هو أكثر شيء أحزنك اليوم ؟ " .

**من خلال التواصل والخبرات مع طفلك ، سوف تحفزين نموه الفكرى والرياضى والإبداعى والانفعالى والاجتماعى . وسوف يقدر صغيرك اهتمامك وسوف يصبح بدوره أكثر تحمساً للتعلم .**

## ١. تعليم المهارات الفكرية والعقلية

**إرشادات مفيدة :**

يتعلم الأطفال على أفضل نحو فى مكان خال من الضغوط ومفعم باللعب . هيئى فرصاً للمرح والبهجة وسوف يتعلم طفلك .

كانت " جيل " دائماً طالبة متفوقة في مدرستها ، وأرادت لابنتها " سيدني " أن تنطلق قدماً في دراستها . عندما وصلت ابنتها لشهرها العاشر رغبت الأم في تعليمها الحروف الهجائية واشترت لهذا الغرض " بطاقات تعليمية مضيئة للصف الأول " . لم تبد الطفلة اهتماماً بتلك الخطوط المعقودة والتي لا معنى لها على تلك البطاقات وما يصاحبها من صور معقدة ، فأصيبت " جيل " بخيبة الأمل .

إلا أن زوجها جمع بطاقات الهجاء الملونة وعلقها عالياً من أجل ابنته ، وأوضح لها أسماء الحروف والصور البسيطة على المكعبات . أصبحت تألفها بينما يقومان بهدم المكعبات وبابا يضحك قائلاً : لقد سقط حرف الباء . وتضحك " سيدني " أيضاً وبابا يعود يبني برج الهجاء من جديد .

عندما كانت الجدة تجيء لزيارتهم كل أسبوع كانت تغني لـ " سيدني " من الصفحات الملونة لكتاب الأطفال الموسيقي . كانت الطفلة تصفق بيديها فتغني الجدة لها حروف الهجاء ( أ ، ب ، ت ) فتصيح " سيدني " مكملة لها : ( ث ) ، مما أدهش الجميع .

## ❋ تنمية حب اللغة : التحدث ، والقراءة ، والكتابة

عندما تعرضين طفلك لمجموعة متنوعة من التجارب اللغوية ، من خلال التحدث ، والقراءة والكتابة ، فإنك تزيدين من حبه للتواصل ، ومن رغبته في أن يكون على اتصال بالآخرين . فإن الأطفال ذوى المهارات اللغوية الجيدة يتفوقون دراسياً واجتماعياً . كما أن الشخص الذى يجيد التعبير عن نفسه يشعر بثقة بنفسه وغالباً ما ينجح فى حياته .
( عن طريق الاستعانة بأساليب بسيطة وردت فى الفصل السابق ، الصفحات ١٥٤ - ١٥٦ ، " يمكنك مساعدة طفلك على تعلم التحدث " وبوسعك ترسيخ المهارات اللغوية فى السنوات المبكرة جداً من عمره ) .

## عرفى طفلك الصغير على اللغة المنطوقة والمكتوبة على مدار اليوم

■ سواء كان لديك طفل بدأ يمشى لتوه أو أكبر من ذلك ، استخدمى مجموعة متنوعة من التعبيرات فى جمل مضبوطة نحوياً كلما تواصلت معه . فسوف تشرحين له بنية اللغة وقواعدها .

■ **اجعلى من أوقات تناول الإفطار والغداء والعشاء فرصاً يومية للتحاور وتعلم اللغة :** " سوف تتناول على الغداء بسلة خضراء ، وجزراً أصفر مع الدجاج . إنها الوجبة المفضلة بالنسبة للجدة . لكن ماما ستتناول غداء مختلفاً ، لكن فيه أيضاً اللون الأخضر . هل ترى أى شيء أخضر فى طبقى ؟ أحسنت ! لدىّ خس أخضر وسبانخ فى طبق السلطة " . وهكذا تكونين قد قدمت له مفهومى التماثل والاختلاف ، وحفزت عينيه وعقله على عقد المقارنة ، وتبين الاختلاف ، وساعدت طفلك على الاستماع ، والتفكير ، والتحدث .

■ **شجعى طفلك على التحدث على الهاتف مع بعض " الصبورين " من أفراد العائلة أو الأصدقاء .** حتى ولو اكتفى صغيرك بالاستماع فسوف تصبح المحادثات أمراً مألوفاً لديه .

■ **احكى له حكاية بسيطة مستخدمة أسماء مألوفة للأشخاص والحيوانات الأليفة ، أو أشياء مألوفة فى المنزل ، ثم اطلبى من طفلك أن يعيد حكى الحكاية .** إن سماع الطفل لأسماء أشياء وكائنات يمكنه التعرف عليها سيكون أمراً ممتعاً ، لكن سماع وإعادة الحكاية سيحفز تماسك الذاكرة لديه . وإذا كان طفلك كبيراً بما يكفى فبإمكانك إعادة سرد الحكاية معاً عن طريق قيامه بتكملة الكلمات التى يمكن له أن ينطقها دون صعوبة . مثلاً : " هذه حكاية " روفر " . و روفر هو ـــــ . "

■ **زيدى من حصيلة مفرداته عن طريق كثرة استخدامك لكلمات جديدة ، وشرحها لطفلك . وستولد تعبيرات لغوية جديدة فى المطبخ بينما " تطبخان " معاً .** تحدثا حول مقادير الوجبة ، ومهام الطبخ ، والأدوات التى تستخدمانها لإعداد الطعام . على سبيل المثال " سوف أقوم بتقطيع الطماطم الحمراء والفلفل الرومى الأصفر ، ويمكنك أن تضعها فى سلاطتنا الخضراء " . فحتى الصبى الصغير يمكن له أن يتحدث حول مزج مقادير البودنج أو البطاطس المهروسة ، كما يمكن له أن يرش كريمة الجبن على الخبز بأداة آمنة . ويحب الأطفال كذلك القيام برش الحلوى الملونة فوق الكعك أو الآيس كريم والتحدث بشأن هذا .

■ لا تقصرى نشاط القراءة على وقت النوم فقط . أحضرى معك كتاباً لقراءته خلال الانتظار فى مطعم ، أو خلال الاستمتاع بوجبة خفيفة فى المنزل ، أو أثناء الجلوس على مقعد فى الحديقة ، أو فى الطائرة ، أو على الشاطئ ، أو فى الطريق إلى منزل الجدة .

■ قومى بالإشارة إلى كل من الألوان والحروف والأرقام فى محيطكما ، على اللافتات المعلقة أو علب رقائق الطحين ، وفى المتاجر وفى قوائم الطعام بالمطعم . " الشمس صفراء " . " قبعتك زرقاء وكنزة ماما زرقاء " . " ما لون إشارة التوقف ؟ " . " انظر كلمة قف : ق ـ ف ؟ " . وخلال نمو طفلك ، قدمى له " كلمات مكتوبة ملونة " بأقلام التلوين واعرضى له حروفاً لها معنى مثل : حرف " القاف " فى كلمتى قمح وقطة !

■ امنحى طفلك الصغير مجموعة من البطاقات والصور مكتوب عليها " الحروف الهجائية " و " الحروف " . وأعطيه هذه الصور والبطاقات فى السيارة أو أثناء انتظارك فى صف . وسرعان ما سيحفظها طفلك .

■ استمعا إلى الأغنيات ، والقصائد ، أو الحكايات المسجلة على أسطوانات مدمجة أو شرائط فيديو لاكتساب اللغة بطرق جديدة مشوقة . أفضل السبل هى الاشتراك معاً فى تجارب الاستماع والمشاهدة لإبداء التعليقات وشرح ما تريانه وتسمعانه . لا تستعينى بالأدوات التعليمية والتقنية مثل التلفاز أو الفيديو أو مشغل الأسطوانات والكمبيوتر ، على أنها جليسة أطفال يومية بدلاً من الاهتمام بطفلك بنفسك .

■ غنى لحناً أو اقرئى قصيدة وأكدى على إيقاع الكلمات بنطقها بصوت عالٍ قليلا : " جاك وجيل ، صعدا التل " . دقى على ركبتيك وأنت ترددين الكلمات وأبرزى الإيقاع .

■ اكتبى اسم طفلك بحروف كبيرة وغير متفرقة . شكلى كل حرف بصمغ أبيض ورشى عليه مادة ملونة . وعندما يجف شجعى طفلك على الإحساس بتكوينات حروف اسمه . إن مهارة ما قبل الكتابة يمكن تقديمها للطفل فى عمر عامين ونصف إلى ثلاثة أعوام .

■ العبا ألعاب كمبيوتر تعتمد على الحروف والكلمات ، وإذا اهتم بها طفلك ، فقومى بربط الحروف بالأصوات لتكوين كلمات : ( ب ) فى بابا ، وفى باب ، وفى بطة ، و ( ف ) فى فم ، وفراولة .

## إرشادات مفيدة :

❖ عندما يحاول طفلك " التحدث " إليك مستخدماً جمله القصيرة وحروفه المتضاربة ، استجيبى له بحب وفرح وعبارات مؤكدة .

❖ أبدى انتباهاً حميمياً لكل ما يصدر عن طفلك من أصوات . وسوف تشجعينه على المزيد من التعبيرات اللفظية وإضافة مفردات جديدة إلى حصيلته اللغوية .

❖ بما أن محاولات التحدث المبكرة تكون سريعة الانقضاء وعزيزة على النفس ، فاستمتعى بكل لحظة من لحظات الغمغمة والهمهمة .

✦ **أشيرى إلى أجزاء الجسم واسألى " كم عدد .... ؟ " فإنك بهذه الطريقة تُعلمين طفلك كيف يحصي شيئاً ما " . " انظرى إلى وجهك فى المرآة . كم عيناً لك ؟ ١ ـ ٢ ، والآذان ؟ ١ ـ ٢ ، واليدان ؟ ١ ـ ٢ ، والأقدام ؟ ١ ـ ٢ ، كم سرة بطن ؟ واحدة فقط . كم عدد أصابع يدك الواحدة ؟ خمسة " .**

✦ **إحصاء الأشياء المألوفة للطفل واستيعاب الأعداد . اجذبى انتباه طفلك خلال انتظاركما لإعداد الطعام فى أحد المطاعم إلى إحصاء عبوات السكر أو الملح ، الملاعق ، مناديل المائدة ، حبات الفراولة ، أو الصور الموجودة على قائمة الطعام . " كم عدد الكتب التى أحضرناها لنقرأها بينما ننتظر الطعام ؟ ١ ـ ٢ . كم عدد اللعب التى أحضرناها معنا ؟ ١ ـ ٢ ـ ٣ . كم هو ممتع أن تقوم بالعد ونحن ننتظر " .**

✦ **إعداد الطعام فى المطبخ وتعليم مبدأى الجزء والكل .** فمثلاً ، عند إعداد شطيرة جبن ، اشرحى له أن هذه عبارة عن شطيرة واحدة كاملة مربعة . ثم اقطعى الخبز إلى نصفين من الزوايا واجذبى نظره إلى مثلثين . فى اليوم التالى ، أعدى شطيرة الديك الرومى على شكل مربع واقطعيها من المنتصف على شكل مستطيلين . وفى اليوم التالى اقطعى شطيرة تونة على شكل مربع إلى أربعة مربعات صغيرة . وعندما تصل البيتزا المستديرة ، قوما بإحصاء تلك المثلثات الفردية التى تجعل الشكل دائرياً . بوسع طفل تحت عمر الخامسة أن يلتقط تلك المعلومات الصغيرة فى الحال ، ولكن مع تكرار أسبوعى ، فحتى الصبى الصغير يمكن له أن يتعرف على الأشكال وعلى المفهوم الخاص بأن " الكل مكون من مجموعة من الأجزاء " .

✦ **أعدا وجبة حسب وصفة خاصة واستعرضا المقادير .** اطلبى من طفلك أن يملأ كوباً من الدقيق ويصبه فى وعاء كبير ، وأن يضيف ثلاث ملاعق كبيرة من السكر ، ونصف كوب من الماء ، إلخ . ثم قومى بكسر وإضافة ست بيضات .

✦ **تقطيع الخضراوات والفواكه من أجل السلاطات ، وإحصاء شرائحها .** " كم سنضع من شرائح الطماطم فى السلاطة ؟ " ، " هيا نعد شرائح الخيار " ، " مع بابا ثلاث حبات فلفل ، واحدة حمراء ، وواحدة صفراء ، وواحدة خضراء " ، " قم بعد البروكلى الطازج أو الجزر " ، " هيا نعد سلاطة فواكه بست ثمرات فراولة ، وثمانى شرائح بطيخ ، وعشر حبات عنب أسمر . لا تنس حلقة أناناس واحدة " .

## ❁ تنمية المهارات الحسابية والعددية

يبدو بعض الأشخاص موهوبين رياضياً ، وآخرون لا يستطيعون إحكام هذه المهارات على الإطلاق . وهناك خلاف حول ما إذا كانت القدرة على التفكير الرياضى والاستعانة بالمنطق والإدراك المكانى أمراً متوارثاً أم لا . هل يمكن تحفيز هذه المهارات منذ الطفولة المبكرة ؟ وبما أن المعارف كلها نافعة ، فلا ضرر من أن تقدمى للطفل فى مراحل عمره المختلفة المبادئ الرياضية الأساسية .

## امنحى طفلك دفعة قوية نحو فهم الرياضيات : الأشكال ، والأرقام ، والمقاييس .

✦ ساعدى طفلك على النظر إلى الأشكال البسيطة فى البيئة المحيطة ، لتقدمى له مبادئ الهندسة . " ألق بالكرة المستديرة إلى ماما " . " هذا الكتاب مربع " . " هيا نأكل مثلث البيتزا " .





تُعرِّف اللُّعب ذات الأشكال البسيطة الطفل الصغير والصبى على الأشكال الهندسية ، وتعمل على إكسابه مهارات التوافق البصرى - العضلى

✦ اطلبى من طفلك أن يقف بجوار جدار من أجل قياس طوله ، أو انظرا إلى الأرقام فى ميزان الحمام لتحديد وزنه . " ما هو طولك ؟ " ، " كم يبلغ وزنك ؟ " ثم قياس طول ووزن بابا وماما للمقارنة بين الصغير ، والكبير ، والأكبر .

✦ أشيرى للأرقام على ساعة منبهة أو ساعة يد ، فعلى الرغم من أن الطفل الصغير لا يمكنه استيعاب المفهوم الرياضى للوقت ، فإن بوسعه الشروع فى عقد الصلة عندما تُرينه الساعة عند وقت الحمام أو وقت النوم .

✦ **تعليم الطرح والجمع .** ضعى بعض الأشياء فى خط مستقيم وخذى منها شيئاً كل مرة ، ثم أضيفى إليها شيئاً كل مرة . يمكنكما ممارسة هذه " اللعبة " بينما تنتظران تناول الطعام . فمثلاً ضعى أربع ملاعق فى خط . أبعدى واحدة منها . " كم عدد الملاعق الآن ؟ واحد - اثنان - ثلاث ملاعق هى كل ما لدينا " . ثم أبعدى واحدة أخرى : " كم العدد المتبقى الآن ؟ " ابدئى من جديد وأضيفى ملعقة إلى الخط . سيحب الأطفال أن يلعبوا ولن يدركوا المعرفة الرياضية التى سيلتقطونها .

✦ **النظر إلى " الروزنامة " ذات الأرقام الكبيرة .** إذا كان طفلك بوسعه الإمساك بقلم تلوين بشيء من التحكم ( فى عمر ثلاث سنوات ونصف - أربع سنوات ) ، شجعيه أن يمر بالقلم على بعض الأرقام ، أو تلوين المربعات فيما حول الأرقام ؛ انطقى الأرقام بينما يلونها طفلك .

**إرشادات مفيدة :**

الأنشطة الأسرية المبهجة التى تتضمن إعطاء توجيهات على السلوك الاجتماعى اللائق ، واللغة والحساب ، والعلوم ، وغير هذا ستكون بمثابة مغامرات تعليمية وذات تأثير ممتد .

## ✽ اكتشاف العلوم الطبيعية

يتحلى الأطفال بطبيعة فضولية مدهشة . ويحبون طريقة " إقحام الأيدى والأنوف والألسن " ليكتشفوا الحياة . فهم شغوفون بكل شخص وكل شيء بما فى ذلك النباتات والحيوانات والحشرات ، السماء والنجوم والشمس والقمر والبحار .

# تشجيع إدراك الذات واستيعاب العالم المحيط في إطار استكشاف الحياة فى طفلك

☐ **ساعدى صغيرك على اكتشاف الحواس الخمس** : زيدى من حدة حواس طفلك عن طريق تشجيعه أن ينظر ، يسمع ، يلمس ، يتذوق ، ويشم . جربى تلك الألعاب البسيطة مثل :

- " انظر فى أرجاء المطبخ ، إننى أرى موزة صفراء ، هل يمكن لعينيك أنت أيضاً أن تراها ؟ "
- أغلقى عينيك فى أحد المطاعم الإيطالية ثم قولى لطفلك : " هل يمكن لأنفك أن يشم رائحة الثوم ؟ "
- استمعا معاً فى غرفة هادئة : " هل يمكن لأذنيك سماع دقات الساعة ؟ "
- وفى مطعم آخر اسأليه : " هل يمكن للسانك تذوق رقائق البطاطس المملحة ؟ "
- عند الإمساك بدمية حيوان قطنى محشو اسأليه : " هل يمكن لأصابعك الإحساس بملمس هذا الجرو الناعم ؟ "

☐ **تعليم مفهوم الذوبان** : أعدا معاً بودنج سريعاً عن طريق إضافة كوبين من الحليب إلى " باودر " الشوكولاتة . يمكن لطفلك أن يقوم بالتقليب ويتابع تغير شكل المزيج . دعى طفلك يتابعك بينما تقومين بإضافة الماء المغلى للجيلاتين ذى النكهة . سيلاحظ صبيك نفس نتيجة اختفاء " الباودر " .

☐ **استعراض كيف تتغير المواد بتغير درجة الحرارة :**

- ضعى مزيج " البودنج " أو " الجيلى " فى الثلاجة ، وتابعا الحلوى وهى تصير سميكة وباردة .

## ٢. تعليم المهارات الإبداعية : الموسيقى ، والألحان ، والحركة ، والرسم .

### * الاستماع والمشاركة

يستمتع البعض بالموسيقى ، والمسرح ، والفن التشكيلي كمتابعين ومشاهدين ، بينما يصبح آخرون ممارسين لهذه الإبداعات . ولأجل بذل جهد لتنمية القدرات المتوقعة لابنك أو ابنتك ، قدمي له الفنون في مراحل عمره الأولى ؛ وسيعرب طفلك عن ميوله الخاصة في المستقبل .

**وفرى فرصاً إبداعية لطفلك ونمي لديه شخصية محنكة ذات تجارب .**

□ املئي منزلك بأصوات الموسيقى لتنمية حب الأنغام وغنى لطفلك واستفيدى من أثر التهدئة للموسيقى . استمعا إلى صندوق للموسيقى ، أو جهاز للأطفال يصدر الموسيقى ، أو اسطوانات مدمجة ، أو المذياع ، أو حفل موسيقى فى التلفاز ، وإلى أحد الأشخاص الذين يعزفون آلة موسيقية . احرصى على التنويع بين أنواع الموسيقى المختلفة ، وأصوات الآلات الموسيقية المختلفة .

**ثمة فكرة تقول إن الموسيقى الكلاسيكية ، وعلى وجه الخصوص الأصوات عالية التتابع لألحان " موتسارت " تحفز عقل الأطفال وتحسن قدراتهم الرياضية ، وقد أطلق على هذا الاكتشاف اسم : أثر " موتسارت " على الأطفال .**

**إضافة إلى ذلك فإن فريق البحث بجامعة كاليفورنيا " آرفاين " توصل إلى أن الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة فى سن الثمانية شهور ، ممن يتدربون موسيقيا على لوحة الفاتيح يدعمون بذلك قدرة الإدراك المكانى لديهم .**

**وهناك أبحاث أخرى تربط الموسيقى بكل من التطور الإبداعى والفردى ، وتحسن التركيز وتنمية حس التناسق . ولقد تم إنتاج بعض أفلام الفيديو للأطفال بناءً على هذه النظريات .**

☐ قدمى لطفلك قبل وبعد مرحلة المشى تجارب مع الصوت : خبرات مع بيانو ، جيتار ، طبلة ، اكسيلفون ، أو ليس أكثر من قدر وملعقة ، وستشجعين الموهبة الموسيقية لديه . سيحب طفلك أن يحافظ على الإيقاع . اطلبى من صغيرك أن " يهز ، ويحرك " علبة بها أرز أو مكرونة ، ولاحظى ابتسامته .






☐ ارقصى مع طفلك ، ودورا معاً ، واشعرا بالإيقاع والحركة واهتزا مع الموسيقى . حثى ابنك أو ابنتك على التمايل ، والوثب ، القفز ، مثل الأرنب ، على موسيقى إحدى الأسطوانات المدمجة .

☐ احضرا حفلاً موسيقياً مناسباً لعمره ، أو أحد العروض الخاصة بالأطفال ، أو عرض رقص قصيراً ، أو عرضاً للتزلج . بما أن الأطفال تحت عمر الثالثة لا يمكنهم الجلوس لمدة طويلة فاجلسوا إلى جانب الممر بين المقاعد . وغادروا متى بدا على صغيرك الضجر . اجلسوا بما يكفى للاستمتاع والمرح على أمل تمديد التجربة فى المرة التالية .

## * النظر والاستكشاف

⌘ **علمي طفلك أن يكون ملاحظاً جيداً ونمي لديه تقدير الفن التشكيلي بتوفير رسوم زيتية ومنحوتات في ديكور المنزل ، انظرا معاً إلى الأعمال الفنية** : " انظر الزهور الحمراء . انظر إلى الفتاة الصغيرة في الصورة . إنها ترتدى ثوباً أزرق " . " هل يمكن لك أن تجد الأشجار الخضراء في الصورة ؟ " . " هل ترى الكلب الأبيض في اللوحة ؟ " .

⌘ **اصطحبي صغيرك إلى أحد المتاحف للاكتشاف الموسيقى أو الفنى ( الرسم والنحت )** . توفر معظم المدن متاحف خاصة للأطفال ، أو تخصص فى المتاحف الكبرى مساحة خاصة بالاشتراك فى النشاطات والمرح ، عند التخطيط لقضاء إجازة ، راجعى مرشد الغرفة التجارية لمعرفة الاكتشاف الملائم لهذه المنطقة .

⌘ **ساعدى ابنك أو ابنتك على الانتباه لجمال الطبيعة ، وللأشكال والألوان فى البيئة المحيطة** . " انظر إلى السماء الزرقاء . الأشجار الخضراء التى تكاد تلامس السحب الناعمة " . سيتعلم طفلك أن يقدر التناغم بين ألوان وأشكال الطبيعة ، والأشكال الفنية فى كل ما يحيط بنا .

⌘ **ساعدى طفلك على اكتشاف الأنشطة " اليدوية "** :

- **يمكن لطفلك أن يلمس وأن يهز علبة من الأرز أو المكرونة الجافة فى حاوية بلاستيكية أو صندوق .**

- **وفرى لطفلك ( ما بين ١٨ و ٢٤ شهراً ) أقلام التلوين** . ارسمى دائرة على صفحة الورق بكل لون من الألوان : الشمس ، أو " وجه باسم " . اجعلى طفلك يمسك القلم بيده وشجعيه على تحريك الألوان . ارسمى أصابعه بالألوان على الورق وكذلك قدمه بتحديدهما على الورقة .

- **وفرى لطفلك بعضاً من طين الصلصال غير السام أو اصنعى له " عجينة للعب " حتى يقلبها ويدورها ويقطعها ويكون منها أشكالاً كثيرة . ستقوى بهذا عضلات " أصابع " طفلك الضرورية للكتابة والقطع والتعامل مع أزرار الملابس وفتح السوستة وغلقها ، إلخ .**

- اطبعى بصمات أصابع طفلك فى مرحلة ما قبل المدرسة على ورقة أو على طبق ورقى كبير ، باستخدام " بودنج " الشوكولاتة . سيكون ممتعاً ( وآمناً ) أن يلعق كل إصبع من أصابعه بعد اكتمال الصورة .




سوف يحب ابنك أو ابنتك لمس الأنسجة المختلفة والمتنوعة وسوف يكتسب إحساساً بالتحكم عندما ينتج " عملاً فنياً " . ستكونين بطبيعة الحال فى حاجة إلى الإشراف بنفسك . ويجب أن تكونى جاهزة بالماء والمناشف الورقية أو المناديل للتنظيف .

## ٣. تعليم المهارات الاجتماعية

لمساعدة طفلك على اكتساب المعرفة بشأن العالم ، ساعديه أولاً على فهم نفسه . ينشغل كل صبى صغير أو صبية صغيرة بنفسه : " أنا " قبل كل شيء . وخلال معايشة خبرات الحياة مع صغيرك النامى ، يمكنك أن تعملى على توسيع معرفته بنفسه دائماً .

**علِّمي طفلك أشياء عن نفسه ، والأسرة ، والحي الذى تعيشون فيه ، والبلد الذى تنتمون إليه ، والبلاد الأخرى .**

- **" أنا " : من الممكن أن يبدأ الطفل اكتشاف الذات وهو مازال رضيعا .**

- **انظرا معاً إلى المرآة وحددا بالاسم : " عينان ، أذنان ، أنف ، لسان ، فم ، شعر ، يدان ، قدمان ، سرة البطن ، وأجزاء الجسم الأخرى " .** علمى طفلك أن ينظر لصورته المنعكسة بينما يمشط شعره ويغسل أسنانه .

- **أثناء أخذ الحمام ، شجعى طفلك أن يغتسل مستخدماً قماشة ناعمة أو إسفنجة ، بينما تشيرين بالاسم إلى كل جزء من أجزاء الجسم .** فإن بإمكانك على سبيل المثال أن تتغنى بأغنية تشيرين فيها إلى كل عضو من أعضاء الجسم عند غسله بالماء والصابون . فلتجعلى إذن من عملية الاستحمام وتنظيف الأذن وتقليم الأظافر شيئاً ممتعاً ومسلياً .

- **ساعدى طفلك على تعلم كيف تعمل أعضاء الجسم :**

  - **استمع بأذنيك** : اقرعى جرساً برفق أو ضعى ساعة تدق بالقرب من أذن صغيرك .
  - **شم بأنفك** : ضعى فص برتقال أو شريحة بيتزا بالقرب من أنف طفلك .
  - **تذوق بلسانك** : قدمى له مقرمشات مالحة ، وشريحة ليمون لاذعة ، أو بسكويت محلى للمقارنة .
  - **هز الرأس بالإيجاب من أعلى لأسفل** : " نعم ، نعم " . هز الرأس من اليمين لليسار : " لا ، لا " .

♦ **صفق ـ صفق ـ صفق بيديك** : فتح اليدين وإغلاقهما ، تحريك الأصابع .

♦ **الميل بحاجبيك والميل بركبتيك .**

♦ الدق بالقدمين .

- **اعكسى مشاعر طفلك لتساعديه على أن يتعلم بشأن ذاته :** " أعرف أنك جائع ، لكن يجب أن ننتظر دقيقة أخرى حتى تبرد دجاجتك . فهى ساخنة جداً " ، أو " أعرف أنك متعب هيا ارتد ملابس النوم " .

**الأسرة : حتى خلال العام الأول لطفلك ، يمكنه أن يتعلم تمييز الأشخاص المهمين والثابتين فى حياتكم .**

- **ضعى صوراً لطفلك ولجميع الأقارب الحميمين فى منزلك ، داخل إطارات ، وثبتيها بقطع المغناطيس على باب الثلاجة فى مستوى رؤية طفلك ، وعلى جدران غرفته ، بما فى ذلك صور للمربيات أو للجليسات .**

- **أعدى مع طفلك ألبوم صور .** استرخيا على الأريكة جنباً إلى جنب وأنتما تنظران إلى كل صورة ، حاولى تكوين رابطة من أجل طفلك . " هل تذكر العمة " بريدجيت " التى تأخذك إلى المنتزه ؟ انظر إلى الصورة . من الذى يدفعك على الأرجوحة ؟ " . " إنه الجد أمام منزله . يعيش بعيداً ويحب أن يراك ؟ بماذا ناداك عندما زارنا ؟ قال : يا " صغيرى ! أليس كذلك ؟ " .

- **خططا لزيارات عائلية متوالية ، والاحتفالات بالمناسبات الخاصة ، أو ليس أكثر من الترتيب للقاء فى مكان عام من أجل ممارسة نشاط يستمتع به الجميع .**

- **شاهدا معاً أشرطة الفيديو التى تم تصويرها فى داخل المنزل للأحداث الأسرية المرحة .**

- استعينى بتكنولوجيا اليوم المتطورة ، التواصل خلال الالتقاء عبر كاميرات الفيديو ( وتعمل بتوصيل كاميرا فيديو فى كل حاسوب ) .

- عندما يتعلم الأطفال الدق على حروف الكمبيوتر ، يمكن لهم إرسال رسالة لأحد الأقارب عبر البريد الإلكترونى .

- اتصلوا هاتفياً بأفراد الأسرة أكثر من مرة أسبوعياً ، لمعاونة طفلك على الشعور بالصلة الحميمة معهم ، وتزويده بمشاعر إضافية من الأمان والثقة .

**الحى السكنى : اصطحبى طفلك فى جولات تمشية حول منزلكم ، للتسوق للأدوات والمستلزمات . تحدثى معه عن الأشخاص الذين تلتقون بهم :** " هذه هى السيدة التى ترسل لنا البريد . هيا نقول شكرا لها على هذه الرسالة من الخالة " باولا " . " هذا الرجل يبيع البقالة . نحن بحاجة لشراء الخبز والحليب اليوم " . " هيا نزور متجر الأحذية وسوف تساعدنا السيدة فى العثور على حذاء مناسب لمقاسك " . قومى بالإشارة إلى كل من رجل الشرطة ، ورجل الإطفاء ، والطبيب ، وطبيب الأسنان ، إلخ . وأشيرى إلى المركبات المختلفة للمهن المختلفة وصوت نفيرها ، وتحدثى معه حول المهن المختلفة عندما تجدين الفرصة لذلك .

**بلدنا : يتسم مفهوم الوطن بالتجريد الشديد مما يصعب استيعاب طفلك الصغير له ، ولكن يمكن له أن يتعلم التعرف على علم البلاد وألوانه وشكله المميز .**

- **إذا كان بعض أفراد الأسرة يعيشون فى محافظات أو ولايات مختلفة ، يمكن لك أن تشيرى لأسماء تلك الأماكن :** " الجد والجدة يعيشان فى ( فلوريدا ) ونحن نعيش فى ( نيويورك ) " . **إن الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات أو أكبر من ذلك يمكنه الاستمتاع بمشاهدة الكرة الأرضية .** " إذا أخذنا طائرة وزرنا العم " تشارلز " سننطلق من هنا

حتى نصل إلى هناك " . ناقشى معه حالة الطقس : " يعيش ابن العم " جيمس " هناك حيث الجو دافئ على الدوام . ونعيش نحن هنا حيث يكون الطقس شديد البرودة أحياناً " .

- **إذا قمت بإشراك طفلك فى السفريات والتخطيط للإجازات ، فإنك تقدمين له فرصاً للتعلم ، بشأن وسائل الانتقال ، والأجزاء المختلفة من البلاد ، وحالة الطقس ، والمعالم المهمة وكذلك عن الناس .**

**حول العالم : قدمى لابنك أو لابنتك فكرة حول وجود ناس يعيشون بعيداً جداً ، وراء المحيطات .** " فى الجانب الآخر من العالم ، هناك صبى صغير أو صبية صغيرة يقوم الأب والأم باحتضانه وتقبيله . يحتاج الجميع لأن يأكلوا ، ولأن يناموا ، ولأن يكون لهم أسرة وأصدقاء يحبونهم " .

- **اقرئى له قصصاً حول الأطفال فى البلاد الأخرى .**
- **تذوقا الأطعمة العالمية** : البيتزا والمكرونة الإيطالية ، والخبز الفرنسى والبطاطس على الطريقة الفرنسية ، والخضراوات على الطريقة الصينية ، ورقائق البطاطس والصلصة المكسيكية ، والفلافل المصرية .
- **استمعا إلى آلات موسيقية ومطربين من بلاد أجنبية ويغنون بلغات مختلفة .**
- **شاهدا رقصات وعادات على شرائط فيديو من شعوب مختلفة ، أو فى المعارض أو فى مدينة الملاهى أو فى المسارح .**



**" لقد امتلك العالم كله بين يديه "**

## ٤ . إرساء القدوة الطيبة لكل من الآداب العامة ، والقيم ، والمهارات الاجتماعية .

بصفتك المعلم صاحب الأثر المهم ، لن يقتصر دورك على مساعدة طفلك أو طفلتك على تفهم ذاته ، وأسرته ، والحى السكنى ، وبلده ، والعالم ، ولكن سيمتد هذا الدور كذلك ليشمل مساعدته على تكوين ثقته بذاته واستقلاله ، واكتساب سائر المهارات الضرورية للتفاعل الاجتماعى مع من يلتقى بهم من أشخاص .

### * الأدب والسلوك اللائق

**أنت مسئولة عن إعداد طفلك لأن يتفاعل على خير حال مع المجتمع ، وإن هذه " العملية للاستعداد الاجتماعى " تبدأ فى الطفولة المبكرة . سوف يتأثر طفلك بسهولة بكل من اتجاهك العام فى الحياة ، وقيمك ومواقفك النفسية تجاه الآخرين ، وما إذا كنت تطيعين قوانين المجتمع أم لا .** إذا ما كنت تتصرفين بلا حساسية وتعبرين عن السلوك الذى يقول " إننى لا أعبأ بالآخرين " ، فلا تندهشى إذا صار طفلك أنانياً ووقحاً . وإذا كان زوجك يتصرف بعناد ، ويفتقد اللطف من حين لآخر ، فلا تصبك صدمة إذا انتابت صغيرك نوبات غضب وهياج ، أو أبدى عدم احترام نحو الآخرين .

**إرشادات مفيدة :**

لكى تغرسى السلوك اللائق ولطف المعشر فى طفلك ، تحلى بالتهذيب ومراعاة الآخرين . رددى كلمات مثل : " من فضلك ، أشكرك ، أرجو معذرتك ، لنتقاسم معاً " . ولسوف يحاكى صغيرك سلوكك .

عندما يبدأ صبيك مرحلة روضة ما قبل المدرسة ، سوف يخلف انطباعاً حسناً فى مدرسيه إذا ما كان محترماً ومتعاوناً ، وسوف يسعى الأطفال الآخرون لصداقته .

## * الأخلاق والأمانة

الأمر أكثر صعوبة عند تعليم طفلك هو أن يكون أميناً . وعلى خلق . ونزيها . فذلك أصعب من تعليمه أن ينطق بضع عبارات مجاملة اجتماعية . من نوع " من فضلك . وأشكرك " . إن ما ترسينه فيه من قيم سوف يحدد الطريقة التى سيتفاعل بها صغيرك مع الآخرين .

**كانت " لورنا " تدفع عربة التسوق فى المتجر وفيها ابنتها بينما يمران بالفواكه ، وكانت تتناول ثمرة فاكهة لتأكلها كل منهما . ولم تكن أبداً تدفع ثمن تلك الأشياء ، والمدهش أنها لم تكن تدرك أن هذه تعتبر سرقة .**

**بعد هذا بأعوام قامت ابنتها ذات التسعة أعوام بوضع سوار فى معصمها أثناء مرورهما بركن الحلى فى أحد المتاجر متنوعة الأقسام ، وظلت تمشى حتى أوقفها رجال أمن المتجر واستدعوا الشرطة . كانت مسئولية أفعال الصبية الصغيرة تقع على عاتق " لورنا " التى راحت تصيح : " لا يمكننى أن أصدق أن طفلتى تأخذ شيئاً دون أن تدفع ثمنه " .**

إذا كنت مخادعة فلا تندهشى إذا ما قام طفلك باستغفال الآخرين . وإذا كذبت على ابنك أو ابنتك فلا تشعرى بصدمة عندما يغشك . إذا ما تجاهلت لافتات المرور ، أو تجاوزت الأشخاص الواقفين فى أحد الطوابير . أو استخدمت لغة غير لائقة فى أماكن عامة ورفعت صوتك . فتوقعى أن طفلك سيكون بغيض المعشر . وعدوانياً . وفظ الحديث ، وميالاً للغش والخداع .

**إرشادات مفيدة :**

من أجل حفظ النظام ، يسن كل مجتمع القوانين ، وأنت كأم ( أو كأب ) مسئولة عن تعليم طفلك الخضوع لتلك المعايير الاجتماعية ؛ فإن ما سيوجه سلوك صغيرك هو ما تقولين وما تفعلين .

## * القوانين الإنسانية غير المدونة

فى كل ثقافة ، توجد قوانين غير مدونة للتحضر والمدنية ، وتكون مفهومة كعرف شائع ، مثل مد يد العون للمعوقين ، أو الإحسان إلى المعوزين . ويمكن لسلوكك وكلامك فى هذا الخصوص أن يغرسا إحساسا بالشفقة والكرم فى شخصية طفلك ، كما يمكن لهما أن يؤثرا سلبيا على رقته وطيبته حيال الآخرين . إذا كنت تفتحين منزلك للأصدقاء ولأفراد الأسرة وتقدمين لهم واجبات الضيافة ، وتتشاركان التجارب والأشياء ، فسوف تشجعين طفلك أن يكون طيباً مع الآخرين . أما إذا اخترت البقاء فى عزلة وانفصال فإن طفلك سوف يسلك مسلكاً غير ودى أو لطيف مع الآخرين ، ومن الممكن أن تساوره الظنون بشأنهم .

## * المظهر الحسن والصحة

فى المناسبات الاجتماعية يميل الناس لهؤلاء الذين يظهرون بمظهر مقبول وتظهر عليهم أمارات النظافة والترتيب . ولابد أن تكون الصحة والنظافة الشخصية جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومى لطفلك منذ الطفولة المبكرة فصاعداً . وحين تكونين مثلاً طيباً فى العادات الصحية الثابتة سوف يحاكى طفلك نموذجك .

---

- لا يمكن إغفال أهمية غسل اليدين فى الحد من انتشار الجراثيم والأمراض . لتكن عادة ثابتة أن تغسلى يديك ويدى طفلك قبل تناول الطعام ( ولو كانت وجبة خفيفة ) وبعد دخول المرحاض .
- الاستحمام اليومى ضرورى لتخلص الجسم من القذارة والجراثيم . وبالنسبة للأطفال الصغار ومن بدأوا المشى هناك أهمية خاصة لتنظيف منطقة الحفاضة لمنع الطفح الجلدى . إضافة إلى ذلك فإن الجلوس فى ماء الاستحمام الدافئ يجلب الاسترخاء ويهدئ طفلك لكى ينام .

- عندما تظهر أولى أسنان طفلك ابدئى فى تنظيفها كعادة روتينية قبل وقت النوم كل ليلة . واغسليها فى الصباح من أجل استيقاظ منتعش وبعد تناول حلوى سكرية أو لزجة . من شأن هذه العادة أن تمنع التسوس ، كما تقى طفلك من التعرض لآلام الأسنان ومن عمل طبيب الأسنان المؤلم والمكلف .

- أرسى عادة صباحية وهى الاغتسال وتمشيط الشعر وتنظيف الأسنان ، وارتداء ملابس نظيفة ومغسولة ومجففة على خير وجه . تلك العادات الصحية سوف تلازم طفلك طيلة عمره .

## ٥. تعليم تحمل المسئولية ، والطموح ، ووضع الأهداف ، والتوقعات

### * تعليم تحمل المسئولية

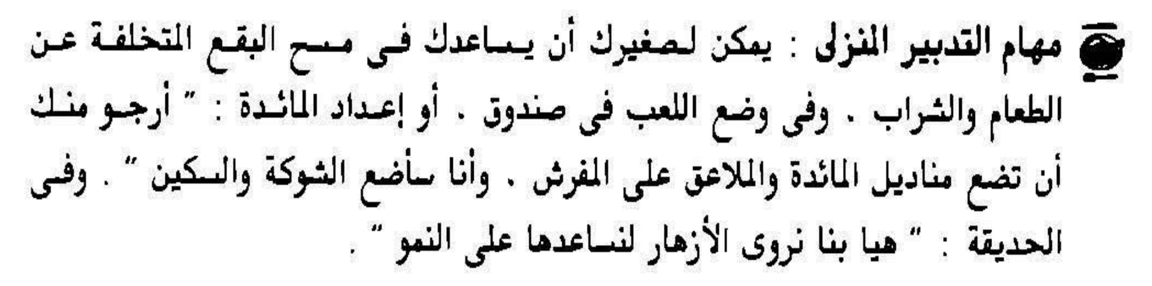
يحب معظم الأطفال معاونة شخص راشد وإسعاده . حتى الطفل فى عمر العامين أو الثلاثة أعوام يمكن له أن يتعلم تحمل المسئولية ورعاية بعض الأشياء بدقة . ابدئى بمنزلكم .

**علمى صغيرك أن يمد يد العون ويقوم بمهام منزلية صغيرة .**

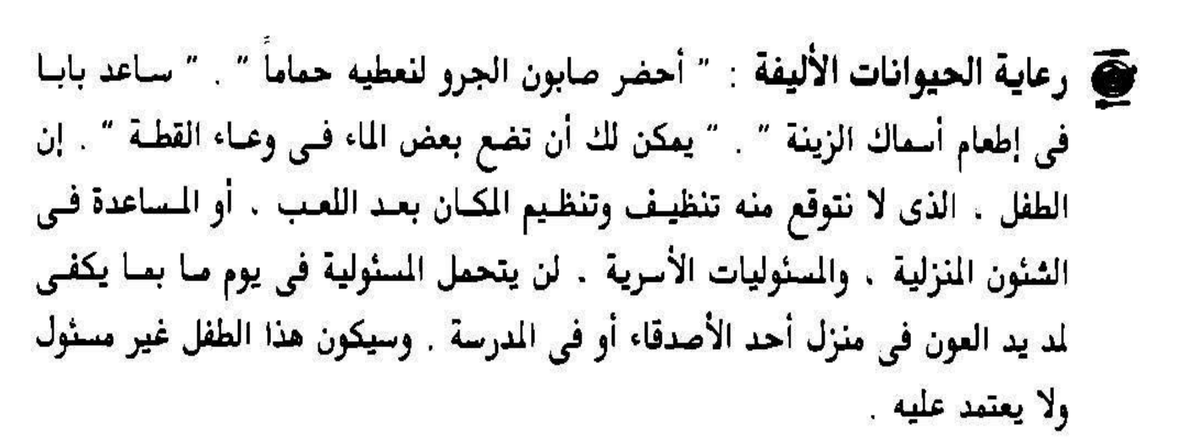
اطلبى من طفلك أن يشغل نفسه بشيء ، كأن يشترك فى المهام المنزلية الصغيرة ، لمنحه شعوراً بالأهمية والقدرة وأنه جزء من الأسرة . ومع نمو طفلك سيتنامى شعوره بالالتزام والتعاون والإخلاص وسيمتد إلى الآخرين خارج محيط الأسرة .



ري النباتات أمر ممتع لهذه الصغيرة ، كما أنها
تتعلم من خلاله تحمل المسئولية



**مهام التدبير المنزلي** : يمكن لصغيرك أن يساعدك فى مسح البقع المتخلفة عن الطعام والشراب . وفى وضع اللعب فى صندوق . أو إعداد المائدة : " أرجو منك أن تضع مناديل المائدة والملاعق على المفرش . وأنا سأضع الشوكة والسكين " . وفى الحديقة : " هيا بنا نروى الأزهار لنساعدها على النمو " .



**رعاية الحيوانات الأليفة** : " أحضر صابون الجرو لنعطيه حماماً " . " ساعد بابا فى إطعام أسماك الزينة " . " يمكن لك أن تضع بعض الماء فى وعاء القطة " . إن الطفل . الذى لا نتوقع منه تنظيف وتنظيم المكان بعد اللعب . أو المساعدة فى الشئون المنزلية . والمسئوليات الأسرية . لن يتحمل المسئولية فى يوم ما بما يكفى لمد يد العون فى منزل أحد الأصدقاء أو فى المدرسة . وسيكون هذا الطفل غير مسئول ولا يعتمد عليه .

**إرشادات مفيدة :**

إذا كنت مواطنة مسئولة ، تأخذين قانون حقوق الإنسان مأخذ الجد ، فسوف يتبع طفلك نموذجك :

❖ اطلبى من ابنتك أن تنصت بتهذيب بينما تقرئين لها قصة ، وسوف تتعلم احترام أشكال السلطة المختلفة ( الأسرة ، المعلمين ، المؤدين للعزف أو الغناء أو التمثيل ، إلخ ) .

❖ اطلبى من ابنك مساعدتك بينما تفتحين الباب لشيخ مسن ، أو لامرأة عاجزة ولسوف يتحلى بالتعاطف مع الآخرين والمسئولية الاجتماعية .

## ✱ تعليم الطموح وتحديد أهداف واقعية

لتحقيق الحلم الإنسانى بمعناه الواسع ، لابد أن ينال كل فرد فرصته ، وأن يتحلى بالطموح . فكيف يمكن لك أن تزرعى فى طفلك الحافز والرغبة فى النجاح ؟

**إرشادات مفيدة :**

إذا كنت تحرصين على إنجاز المهام بشكل صحيح ، وعلى خير وجه ، فسوف يصير طفلك طموحاً كذلك . أما إذا كنت تفضلين إرجاء المهام المنزلية ، وإهمال المسئولية والميل للكسل دون العمل ، فسيقتدى طفلك بهذا النموذج من اللامبالاة وعدم الالتزام .

**سوف يتأثر طفلك بكل من اتجاهك النفسى ومعاييرك الخاصة .**

- **تعليم الطموح والكبرياء :** إذا كنت مفعمة بالطاقة وتؤمنين بأن الاجتهاد فى العمل يقود إلى تحقيق الإنجازات ، فسوف يستوعب طفلك أهمية بذل الجهد والتحفيز . عندما تعبرين عن سرورك ببلوغ أهدافك فسوف يتعلم طفلك معنى كبرياء الإنجاز . إن معظم الأطفال الناجحين قد تابعوا أماً أو أباً مجتهدين فى العمل أو المنزل .

- **تعليم مفاهيم الآمال ، والأحلام والقيم الأسرية :** عندما يكبر طفلك بما يكفي ليفهم ، شاركيه في رغباتك وأمنياتك والحقائق الواقعية الخاصة بتحقيق الأحلام . " نتمنى أن يكون لنا منزل أكبر بحيث يكون لكل شخص مساحة شخصية خاصة ، لكننا محظوظون لأن أسرتنا رائعة . ويحب كل منا الآخر وهذا أكثر أهمية من امتلاك منزل كبير " .

- **تعليم قيمة المال :** اشرحي له : " نحتاج النقود من أجل شراء الطعام والملابس واللعب والأشياء الأخرى التي نريدها ، ولكننا يجب أن نعمل ونجتهد لنكسب تلك الأموال . لهذا يذهب بابا وماما إلى العمل كل يوم " .

**في كل صباح من يوم الإجازة يذهب " هاري " مع ابنه ذي العامين لشراء لفائف الخبز الجاف ، وعصير البرتقال ، وأطعمة أخرى لإفطار الأسرة . يعطي الأب " جاك الصغير " الورقة النقدية ليناولها لموظف المتجر . وسرعان ما استوعب الصبي مفهوم " الدفع مقابل المشتريات " .**

**عند تعليمك قيمة المال لطفلك قد تجدين صعوبة في شرح فكرة أن الحياة تنطوي على الخيارات والبدائل ، أي : " لا يمكنك امتلاك كل ما تريدين امتلاكه " .**

**عندما وصلت " ميجان " لعمر الخامسة ، تلقت مالاً كهدية من جديها " . أريد أن أشتري بنقود عيد ميلادي بيتاً للدمى ، ودمية ، ومجموعة ألوان زيتية " .**

**فقالت أمها مفسرة في متجر اللعب : " أنا آسفة . ولكننا ليس معنا ما يكفي من المال لشراء كل هذا ، ولكن يمكن لك أن تختاري . يمكنك شراء منزل دمى كبير ، أو شيئين صغيرين " . ففهمت الطفلة أن المقدار نفسه من المال يمكن الانتفاع به بطرق مختلفة .**

- **تحديد أهداف واقعية :** حتى الطفل الصغير يمكن له أن يعمل سعياً وراء إتمام إحدى المهام المنزلية الصغيرة . أو إحدى المهام الصغيرة خارج المنزل . أثني على كل جهد يبذله وسوف يشعر صغيرك بالفخر .

**فمثلاً ، طلبت " ساندي " من ابنتها وضع المفارش على المائدة : " ضعي مفرشاً أمام كل مقعد وضعي منديلاً على كل مفرش " ، وعندما أتمت الصغيرة المهمة احتضنتها " ساندي " وأثنت عليها قائلة : " لقد قمت بعمل عظيم " . كان الهدف معقولاً ويمكن تحقيقه وقابلاً**

للتكرار كل مساء . كما تعلمت الطفلة أيضاً أنها فرد مهم من أفراد الأسرة ومسئولة عن مهمة ما .

## * تنمية التوقعات والآمال

بعد ذلك بأسبوعين طلبت " ساندى " من ابنتها أن تقوم كذلك بإحضار الخبز والزبد ووضعهما على المائدة . فسألت الطفلة : " وما الذى يمكنني القيام به أيضاً ؟ " ، بعد أن أتمت المهمة شعرت بأنها شيقة تماماً وتحفزت للقيام بالمزيد ؛ فلقد حان أوان تنمية التوقعات ووضع أهداف إضافية لتحقيقها .

## * خلق الحماس للإنجاز

**يمكن لسلوكك أن يؤثر على أهداف طفلك ، وعلى شوقه ولهفته للإنجاز ، أو لامبالاته بالإنجاز .**

اجتاز " ليام " اختبار القبول في فريق السباحة وكان مفعماً بالفرح والإثارة : " لقد اجتزت الاختبار مع أنهم لم يقبلوا إلا ستة أولاد فقط ! " هكذا صاح قائلا لأبيه بعد أن مر ليصحبه بعد الاختبارات . " لابد أن أصل إلى المدرسة في السابعة والنصف صباحاً كل يوم من أجل التدريب " .

قال والده : " إننى فخور بك يا بنى وأتمنى لو استطعت اصطحابك كل يوم ، ولكن للأسف لابد أن أذهب للعمل في السادسة والربع صباحا . أنا متأكد أن ماما ستصحبك " .

في حين كان والد " ليام " طموحاً جداً ، فإن أمه كانت كسولاً وتفتقد الحماس . " انس هذا ! فلن أستيقظ مبكراً في الساعة السابعة لتذهب للسباحة . انتظر حتى تكبر وتذهب بنفسك " .

لقد تجاهلت هذه الأم السر الأول من أسرار تربية الأبناء المثالية وهو " تحديد الأولويات " فإن سلامة وصحة طفلك هو أهم أولوياتكم . إن نشاط السباحة سوف يساعد " ليام " على النمو بدنياً واشتراكه الرياضى سوف يحسن شعوره تجاه نفسه . وبدلاً من ذلك فإن موهبته لم تنم وقتل حماسه وشغفه . لقد شعر أن أمه لا تهتم به أو ببراعته ومهاراته . والحق أنها افتقرت إلى احترام طفلها وفكرت أكثر في راحتها ورضاها بدلاً من تحقيقه لإنجازه .

## * احترام أهداف طفلك

فى بعض الأحيان يكون لدى الأب أو الأم خطة طموحة لطفلهم ولكنها لا تتناسب مع قدرات وإمكانيات الابن أو الابنة .

**كان " ميتش " عضواً فى فريق الركض عندما كان فى المدرسة الثانوية ، وتوقع أن ابنه " بودى " ، سوف يكون مهتماً بالعدو كذلك . " بابا ، لا أستطيع أن أجرى سريعاً مثل بقية الأولاد . فقدماى قصيرتان ، ولكن حركاتي متناسقة ومن الممكن أن أكون جيداً فى لعب التنس " . لقد اقترح " بودى " بجدية هدفاً رياضياً واقعياً أمام نفسه ، وعلى الرغم من خيبة أمل أبيه فى البداية ، فسرعان ما بدأ يتابع مباريات التنس مع ابنه فى التلفاز . وبعد فترة صار الابن منافساً قوياً وسعد الأب للنشاط الذى اختاره ابنه .**

**إرشادات مفيدة :**

إذا لم يبد طفلك اهتماماً بتلبية طموحاتك ، ولكنه كان متلهفاً للإنجاز بطريقة أخرى مستقلة ، فلتتصرفى بنضج ، واحترمى طموح طفلك وشجعيه .

## ٦. تعليم اتخاذ القرارات والاستقلال

**أرادت " إلا " دائماً أن تكون هى القائدة ولم تسمح لزوجها " ستانلى " باتخاذ القرارات . وقد كان " ستانلى " شخصاً ضعيفاً ومتردداً لأنه نشأ تحت جناح أم شديدة التحكم والسيطرة ، فقبل بسلطة زوجته وضرب لأبنائه مثلاً سيئاً . وبكل أسف فإن " إلا " عاملت أولادها بالطريقة نفسها التى عاملت بها " ستانلى " فكانت تملى عليهم ماذا يرتدون وماذا يأكلون ومن يقابلون .**

**كان الأولاد وهم الآن فى عمر المراهقة يشعرون بأن آراءهم لا قيمة لها . من خلال اتخاذ كل القرارات حرمت " إلا " أولادها من الثقة بالذات والاستقلالية والتحفيز الذاتى . سيكونون على الدوام محرومين من مهارات التفكير ، والتخطيط واتخاذ القرارات ، وكل ما يلزم للنجاح فى الحياة .**

على الرغم من شعورك بأنك تعرفين ما هو الأفضل لطفلك . فمن المهم أن تعدى ابنك أو ابنتك للتفكر والتدبر . ولاتخاذ القرارات وحل المشكلات باعتماده على نفسه . وهذه العملية تبدأ فى الأعوام الأولى وهى مهمة للنضج العاطفى والانفعالى .

## * دعم خيارات طفلك

الكثير من الأطفال فى عمر ما قبل المدرسة لديهم ما يحبون وما لا يحبون . وهى مسئوليتك أن تزودى صغيرك بفرص متنوعة ليصنع خياراته : ثم احترام تلك الخيارات ، وإظهار تقديرك لأفكار طفلك .

**تحادثت " براندا " مع " لندسى " طفلتها ذات الأربعة أعوام قائلة : " سوف نقيم حفل شواء يوم الأحد مع أصدقاء بابا ، لكنك قد تدعين واحداً من أصدقائك لينضم إلينا : " كيفين " وأمه وأباه أو " جاكلين " وأهلها . أىّ الأسرتين تفضلين أن نتصل بهم ؟ " .**

**فى اليوم السابق للحفل سأل والد " لندسى " : " هل تحبين مساعدتنا فى وضع قائمة الطعام ؟ يمكننا أن نتناول اللحم أو الدجاج ، البطاطس المحمرة أو الذرة ؟ هل تعرفين ما الذى تحب " جاكلين " أن تتناوله ؟ " .**

عندما سمح والداها لها بأن تلعب دوراً حيوياً فى التخطيط للحدث الأسرى ، شعرت بأهميتها . وتابع والداها الأمر من خلال قبول قراراتها .

**إرشادات مفيدة :**

بوسعك تنمية الصفات القيادية لدى طفلك ، والتفكير المستقل ، والقدرة على اتخاذ القرارات ، والشعور بالثقة بالذات .

❖ امنحى طفلك فرصاً للاختيار ما بين خيارات مقبولة .

❖ قومى بتلبية الرغبات المفضلة لطفلك إذا كان ما يفضله معقولاً ( مازلت قائمة بالإشراف بتقديم الخيارات ) .

## ❀ تقبل التفكير المستقل

عندما يستطيع الأطفال تكوين آراء خاصة بهم ، غالباً ما يخوضون صراعات قوى مع والديهم . وكثيراً ما تتمحور الصدامات حول أمور تافهة ، لكن النبرة المزعجة للصراع تستمر لأعوام تالية . تجنبوا الخلاف حول توافه الأمور .

**أرادت " مارني " من ابنتها " آلانا " أن ترتدى حذاءها الجلدى الخاص بالحفلات للذهاب إلى عيد ميلاد صديقتها . لكن " آلانا " رفضت وصاحت الصغيرة ذات الأعوام الثلاثة : " أريد أن أنتعل الصندل " وعلى هذا نشأ النزاع والضجيج .**

**وعندما وصلت الجدة قالت لابنتها مفسرة : " لقد كنت مثل " آلانا " تماماً ، طفلة تعرف بالضبط ما الذى تريده . لهذا نجحت فى حياتك " . ابتسمت " مارنى " قائلة : " بصراحة ، لا يهم إذا ما كانت ترتدى حذاء الحفلات أو الصندل فى الذهاب للحفلة . فلماذا أتشاجر معها ؟ فقد يكون لديها سبب حقيقى لاختيارها " .**

**ونادت ابنتها لتعلمها بتغيير رأيها : " يمكنك انتعال الصندل يا " آلانا " إذا كان يعجبك أكثر من الحذاء الجلدى " . وهكذا طارت " آلانا " من الفرحة وقالت : " وسوف أستمتع كذلك بالحفلة كثيراً فذلك الحذاء اللامع يوجع قدمى " .**

**لا تنخرطى فى صراعات يومية بشأن " رأيى مقابل رأيك " . أسسى لعلاقة من التسامح والتواصل المحب . وامدحى طفلك على أفكاره ، وإيمانه بقدراته وامكاناته ، وميوله شخصية ، وحماسته .**

# النقاط المهمة

**" التعليم ، التعليم ، التعليم " لتنمية الوعى الذاتى والمعرفة الخاصة بالعالم ؛ أنت وزوجك أول معلمى طفلك وأهمهم على الإطلاق .**

١. علمى طفلك المهارات الفكرية من خلال خبرات الحياة اليومية .

٢. علمى طفلك المهارات الإبداعية عن طريق تعريفه على الأعمال الفنية : مثل الرسم ، والحركة ، والموسيقى ...

٣. علمى طفلك المهارات الاجتماعية ، الآداب العامة ، الاهتمام بالمظهر الخارجى ، والأخلاق الطيبة ، والأمانة ، من خلال التدرب وضرب المثل له .

٤. علمى طفلك الطموح وتحديد الأهداف عن طريق كونك نموذجاً يحتذى له وتشجيعه على الإنجاز .

٥. علمى طفلك قوة المشاعر ، القيم الأسرية ، اتخاذ القرارات ، الاستقلال ، وقيمة المال ، عن طريق احترام أفكاره وخياراته .

# الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال

## ا ل خ ا ت م ة

على الرغم من أن تربية الأطفال مهمة شاقة وغالباً ما تكون محيرة ، إلا أنها ذات عائد فيما يتعلق بتنمية طفلك من رضيع لا حول له ولا قوة ويعتمد عليك بشكل كامل ، إلى صبى يتزايد استقلاله ، إلى فتى مزدهر النمو ، إلى مراهق يافع ، وفى النهاية إلى شخص راشد ناجح وكفء ومحبوب .

**إرشادات مفيدة :**

تمر المراحل العمرية بسرعة . انتهزى الوقت لكى تعشقى صغيرك وتستمتعى بذلك خلال كل مرحلة من حياتكم .

**عن طريق اتباع الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال ، سوف تنالين المساعدة على تنشئة أطفال أسوياء ومنتجين . مع أن الكمال التام أمر مستحيل ، فلا أنت يمكنك أن تكونى الأم الكاملة ، ولا ابنك أو ابنتك سيكون الطفل الكامل ، إن الرغبة فى التميز الحقيقى يعتبر هدفاً مثيراً للإعجاب وسوف يقودكم إلى الاتجاه الصحيح .**

١. **تحديد الأولويات** : صممى " دائرة الأولويات " أى الخطة الأسبوعية لتساعدك وزوجك على فهم أحدكما للآخر ، والتوازن بين احتياجات الأسرة ، والمسئوليات ، والرغبات ، **بحيث تكون سلامة طفلك وراحته هى الأولوية رقم واحد** . قدمى لابنك أو ابنتك الرعاية الأساسية ، والحب ، والراحة ، والأمانه ، وهيئى له منزلاً منظماً وسعيداً . أثناء تخطيطك للجدول الأسبوعى ضعى فى اعتبارك الالتزامات الزوجية ، تربية الأطفال ، الاهتمام بالحيوانات الأليفة ، العمل ، الالتزامات العائلية ، الأحداث الاجتماعية ، الاسترخاء ، وتحقيق الذات .

**٢. معايشة تجارب الحياة مع طفلك** : عرفى طفلك على عالمنا وتقاسما المشاعر المثيرة الناجمة عن اكتشاف البيئة المحيطة من خلال الحواس . واستمتعا بالمرئيات ، والسمعيات ، والمذاقات ، والروائح ، وقوما بلمس أشياء جديدة وأماكن جديدة . وشاركا فى مجموعة متنوعة من الأحداث الملائمة للعمر . احترمى صغيرك كشخص ذكى وتبادلى معه الأفكار والآراء .

عندما لا تستطيعين أن تكونى بالقرب من ابنك أو ابنتك ، تخيرى من يقدم له الرعاية بحيث يكون كفؤاً ليحل محلك على خير وجه . وأيضاً قومى بالتخطيط المسبق وهيئى المحيط لاكتساب خبرات لها قيمتها .

**٣. " ضعى نظاماً ثابتاً " دون أن " تتحولى إلى الأداء الآلى "** . أرسى الأنظمة الروتينية ، والقواعد ، والمحاذير ، والإرشادات التى تساعدك على تنظيم حياتك المزدحمة وترسيخ المبادئ ، والمسئولية الشخصية ، والآمال الاجتماعية . الأشخاص الأصحاء يتكيفون ، ويبدعون ويتصرفون بمرونة فى ظلال الأنظمة التى قاموا بوضعها بأنفسهم ؛ علاوة على تشجيع التغيرات الظرفية والخيارات التابعة لمقتضى الحال .

**٤. المتابعة** : لدعم الثبات والانتظام ، ولغرس قيم الأمانة والإخلاص احرصى على الوفاء بما تقطعين من وعود ، وكذلك على اتباع القواعد من قبل الأسرة كاملة ، حيث تكون الطموحات واقعية . عندما تقومين بالمتابعة روتينياً ، فإنك تعلمين صغيرك بأنه من الممكن الثقة فيك والاعتماد عليك .

**٥. التشجيع** : نمى مواطن قوة طفلك ، وتغلبى على مواطن ضعفه ، خلال نموه الفكرى والبدنى والانفعالى والاجتماعى والإبداعى . أثنى على منجزاته الحالية وشجعى منجزاته المستقبلية . كونى قدوة له فإنك كذلك سوف تظهرين له قيم الالتزام والمسئولية .

٦. **التواصل** : عندما تبدين اهتماماً بمشاعر طفلك ، وتعبيرات وجهه ، وحركات جسده ، وبما يقوله وما لا يقوله ، فإنك تفتحين قناة الاتصال بينكما وترسين شعوراً " بالتوافق " والتواصل . ومع نمو طفلك شجعيه على التعبير عن مشاعره الخاصة ، وأفكاره ، ورسخى بداخله الإخلاص والأمانة المتبادلين . هيئى جواً أليفاً ودوداً وكونى دائماً بجواره للاستماع وتقديم العون عند اتخاذ القرارات . سوف تشعرين بالصلة الحميمة بطفلك سواء كنت قريبة منه أو بعيدة عنه .

٧. **التعليم ، التعليم ، التعليم** : أنت أول وأهم معلم لطفلك وأهمهم على الإطلاق ، ستنقلين إليه المعرفة وقوة الشخصية ، والخبرات الاجتماعية ، والاخلاق ، والقيم ، والمبادئ . إنك تعلمينه عن طريق التفاعل والاتصال ، وعن طريق خوض الحياة معاً ، وبضرب المثل الصالح له .

**استمتعى بكل لحظة من اللحظات الساحرة لطفلك**

**وسوف تكون تربيتك له مثالية وناجحة .**

# المصادر

http://www.babycenter.com

http://www.nagc.org/ParentInfo/index.html National Association for Gifted Children " Parent Information , Who are the Gifted ? "

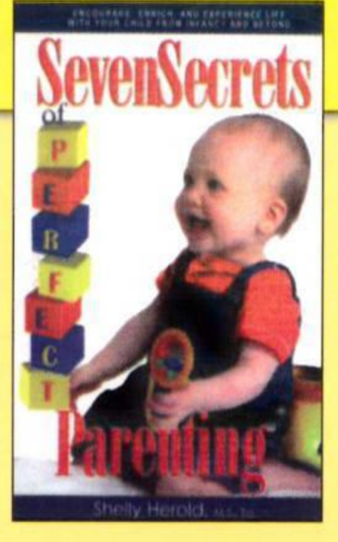
http://www.ri.net/gifted_talented/character.html " Characteristics and Behaviors of the Gifted . "

http://www.safechild.net/for_parent/diet and nutrition.html

http://www.kinderstart.com. Food & Nutrition; " USDA Food Guide Pyramid for Young Children . "

http://www.nms.on.ca/Elementary/know_your_nutrients. Nutritional management Services; " Know Your Nutrients . "

http://geocites.com/Heartland/Pointe/٥٩١٩/prelangdev.html. " Stages of Languages Development . "




# الأسرار السبعة للتربية المثالية

«هذا الكتاب المتميز يحمل بين ثناياه فوائد لا تقدر بثمن لكل الآباء والأمهات الذين سيسعدهم الحظ باقتنائه فى مكتباتهم».

الطبيب «جارى بيركن»، الحاصل على زمالة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، والعامل لدى مستشفى «جو دى ماجيو» للأطفال.



فصلاً بعد آخر، ومن خلال الإرشادات المفيدة، والطرق البسيطة وقوائم المهام المبتكرة تقدم المؤلفة الأسرار المتعلقة بـ «التربية المثالية» لمساعدة الآباء والأمهات فى :

- إعداد الأولويات وتحقيق حياة مستقرة.
- التوافق مع احتياجات ومشاعر كل طفل.
- الانتباه لما يُقال وما لم يقل كذلك.
- إرساء النظام والتهذيب دون التعسف فى ذلك.
- الاكتشاف ، والتشجيع والتنمية من أجل تنشئة طفل متزن.

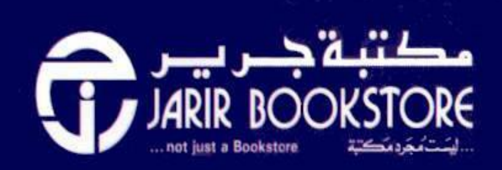
«استمتعوا بكل لحظة مع أطفالكم، الحب، الرعاية، اللعب، التعليم: المقدمات ـ نتائج».

**شيلى هيرولد**، تتجاوز خبرتها الثلاثين عاماً فى مجال التعليم وتقديم استشارات التربية للأمهات والآباء. لقد ألهمت آلاف الأطفال والأمهات والمعلمين، من خلال عملها كمديرة لمدرسة «ساوث فلوريدا» الخاصة وعملها فى وضع البرامج وتعليم الأطفال الصغار. وهى أم لابنين متميزين وجدة لحفيدين، ولقد تضمنت بعض الموسوعات الأمريكية سيرتها الذاتية . وتعمل « هيرولد» حالياً ككاتبة ومحاضرة مستقلة، وتقيم ... موليوود» بولاية «فلوريدا».










Exclusive
For
www.ibtesama.com